LES PLANTES

SOURCE DE BIEN-ÊTRE

Table des matières

01. L'APPAREIL LOCOMOTEUR - LES MUSCLES - LES OS - LES ARTICULATIONS

ARTHRITE ET TENDINITE 08
ARTHROSE 08
CRAMPES MUSCULAIRES 08
CONTRACTURES MUSCULAIRES 08
DOULEURS ARTICULAIRES 08
ENTORSE 09
LUMBAGO / NÉVRALGIE 09
POLYARTHRITE RHUMATOÏDE 09
RELAXANT MUSCULAIRE 09
RHUMATISMES 10
SCIATIQUE 10
TASSEMENT 10
ÉLIXIR DU SUÉDOIS 11

02. CIRCULATION DU SANG - TROUBLES CIRCULATOIRES ET RÉTENTION D'EAU

CIRCULATION DU SANG 12
CONGESTION VEINEUSE, LYMPHATIQUE, PROSTATIQUE ET UTÉRINE 13
CYSTITE 13
DIURÉTIQUE 13
HÉMATOMES 13
HÉMORROÏDES 13
IMPATIENCES NOCTURNES 14
INCONTINENCE 14
RAYNAUD (MALADIE DE) 14
RÉTENTION D'EAU 14
ULCÈRE VARIQUEUX 14
VARICES 14
VARICOSITÉS 15

03. LA DIGESTION - LES TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX

AÉROPHAGIE 16
AIGREUR D'ESTOMAC 16
APPÉTIT RETROUVÉ 16
COLON IRRITABLE 16
CONSTIPATION 17
CRAMPES D'ESTOMAC 17
CRISE DE FOIE 18
CROHN (MALADIE DE CROHN) 18
DIARRHÉE 18
DIGESTION DIFFICILE (DYSPEPSIE) 18
FLATULENCES 18
FOIE (CONGESTION DU) 18
HOQUET 19
MIGRAINE (CÉPHALÉES) 19
ULCÈRE À L'ESTOMAC 20

04. LA PEAU - LES AFFECTIONS DERMATOLOGIQUES

ABCÈS CUTANÉ / FURONCLE 21
ACNÉ JUVÉNILE 21
BLESSURE 22
CHUTE DES CHEVEUX 22
COR AU PIED 22
COUPEROSE 22
COUPS DE SOLEIL 22
CREVASSES (GERÇURES) 22
ECZÉMA 22
HERPÈS 23
IMPÉTIGO 23
MYCOSE CUTANÉE 23
MYCOSE UNGUÉALE 23
ONGLES (FRAGILES, CASSANTS) 23
PEAU (BEAUTÉ) 23
PEAU (MALADE DE LA PEAU) 24
PSORIASIS 24
TRANSPIRATION EXCESSIVE 25
VERRUE 25
LES YEUX 25
CONJONCTIVITE 25
LA BOUCHE 26
ABCÈS DENTAIRE 26
APHTES / GINGIVITE 26
LES DENTS 26
DOULEURS DENTAIRES 26
HALEINE 26
LÈVRES ABÎMÉES 26
POUSSÉE DENTAIRE 26

05. LES FEMMES (RÈGLES - MÉNOPAUSE - ...) - LES HOMMES

MÉNOPAUSE 28
MÉNORRAGIE 28
PLAISIR AU FÉMININ 28
RÈGLES DOULOUREUSES 28
VERGETURES 28
PLAISIR AU MASCULIN 29
PROSTATE 29
LES BOUGIES DE MASSAGE POUR ELLE ET POUR LUI 29

06. LE MÉTABOLISME

CHOLESTÉROL 30
DIABÈTE (ADJUVANT) 30
GOUTTE (HYPERURICÉMIE - ACIDE URIQUE) 30
THYROÏDE / HYPOTHYROÏDIE 31
HYPERTHYROÏDIE 31
BOULIMIE 31
CELLULITE 31
MINCEUR 32
OBÉSITÉ 32
RÉGIME ALIMENTAIRE 32
LES ADOLESCENTS 33
SPIRULINE & MINCEUR 33
TENSION ARTÉRIELLE 34
AVC (ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL) 34
BOURDONNEMENTS D'OREILLES 34
HYPERTENSION 34
HYPOTENSION 35

07. L'ÉTAT GÉNÉRAL - FATIGUE PHYSIQUE

ANÉMIE 36
CONCENTRATION INTELLECTUELLE 36
CONVALESCENCE 36
DRAINAGE (DRAINAGE HÉPATIQUE VOIR FOIE) 36
FATIGUE PHYSIQUE (ASTHÉNIE) 37
MÉMOIRE 38

08. LA RESPIRATION - LA SPHÈRE ORL - L'IMMUNITÉ

ALLERGIES NASALES 39
ANGINE / MAL DE GORGE 39
ASTHME 39
BRONCHITE 39
EMPHYSÈME ALLERGIQUE ET NERVEUX 40
FIÈVRE 40
GRIPPE 40
IMMUNITÉ 40
IMMUNITÉ ET MALADIES AUTO-IMMUNES 41
REFROIDISSEMENT 41
RHINITE 41
SINUSITE 41
TOUX 41

09. LE STRESS - LES TROUBLES DU SOMMEIL

DÉPRESSION 43
FIBROMYALGIE 43
INSOMNIE 43
SPASMOPHILIE 44
STRESS 45
TABAGISME 46

10. LES ENFANTS - LES BÉBÉS - LES FUTURES MAMANS

BÉBÉS - ENFANTS 47
ACCOMPAGNEMENT PSYCHO ÉMOTIONNEL 47
ALLERGIE 47
ANXIÉTÉ 47
APPÉTIT 47
BAIN 47
BRONCHIOLITE 48
COLÈRE 48
DÉMANGEAISONS 48
DENTS 48
DIARRHÉE 48
DIFFICILE... 48
DIGESTION 48
ECZÉMA 48
ENURÉSIE 48
ERYTHÈME FESSIER 49
INFECTIONS VIRALES 49
INSOMNIE CHEZ L'ENFANT 49
NEZ QUI COULE 49
POUSSÉES DENTAIRES 49
RESPIRATION 49
TOUX 49
LA GROSSESSE 49
ACNÉ 49
ANGOISSE - ANXIÉTÉ 49
APPÉTIT 50
CIRCULATION SANGUINE - OEDÈMES - HÉMORROÏDES 50
CRAMPES NOCTURNES 50
DÉLIVRANCE 50
DIGESTION - NAUSÉE - REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN 50
DOS 50
HUMEUR 50
INSOMNIES 50
MIGRAINE 50
MYCOSES 50
NAUSÉES 51
OEDÈME DU VISAGE ET DES MEMBRES INFÉRIEURS 51
VERGETURES 51

11. LES VACANCES

BLESSURES 52
BLEUS, ECCHYMOSES, HÉMATOMES, FOULURES 52
COUP DE SOLEIL 52
INSECTES 52
PIQURES D'INSECTES 52
MAL DU TRANSPORT 52
TOURISTA 52
SOLEIL 52

12. LES TROUBLES PSYCHO-ÉMOTIONNELS

AGRESSIVITÉ 53
ANGOISSE 53
ANXIÉTÉ 53
COLÈRE (HYSTÉRIE) 53
DÉSÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL 53
TICS 53

13. LES HYDROLATS

54

**Dans ce catalogue, nous parlons d'algues, de tisanes, de plantes, de phytothérapie, d'aromathérapie et d'hydrolathérapie.
Quelques notions sur ces différents sujets :**

Une micro algue en or, la Spiruline

Source : Interview de Monsieur SIRONVAL, ancien professeur de biologie végétale à l'Université de Liège.

Que faire lorsque la population augmente et que la surface terrestre reste identique ? Voilà la question que s'est toujours posée le professeur Cyrille Sironval, émérite, membre de l'Académie Royale dont il a assuré la présidence il y a 20 ans.

« à l'époque, j'avais créé un labo de photo-biologie. Tout part du monde végétal et de la lumière. Mes recherches m'ont conduit à étudier le rendement des cultures végétales. J'ai donc mis au point un nouveau plan de culture pour augmenter le rendement en utilisant des micro-algues au nom savant de « spirulina platensis ». Ce sont des algues tropicales. »

« En 1964, un professeur bruxellois a profité d'une expédition militaire au Tchad pour explorer la végétation. Il a découvert une algue microscopique, utilisée là-bas comme aliment. Il en a trouvé principalement sur les lacs des différentes oasis du Sahara. Mais à ce moment-là, on ne savait pas qu'il s'agissait d'un aliment. Après analyse, on s'est rendu compte que la spiruline contenait des protéines végétales, des vitamines, des minéraux, des oligo- éléments, et surtout, pas de graisse. »

Chez lui, le professeur utilise la farine de spiruline dans la confection de différentes sauces délicieuses pour accompagner le poisson. Son pain, ses pâtes, sont également enrichis de la précieuse farine verte.
En 1980, Mr Sironval crée la première société belge qui produit, transforme et distribue des algues.

« c'est un produit qui ne bouge pas et se conserve comme de la farine. On l'utilise comme complément alimentaire en comprimé, comme bonbon à sucer pour les enfants avec de la vitamine c goût poire, pour bien dormir dans le calmix, pour combattre le surpoids dans la lipospiruline... » [voir page 37]

Hydrolathérapie

Nos sources : L'hydrolathérapie, thérapie des eaux florales Douce alternative aux éditions Amyris

Si l'on assiste à la distillation d'une plante, quelle qu'elle soit, il est toujours très émouvant d'observer comment de simples boutons de fleurs, une poignée de sciure de bois, de feuilles fraîches ou séchées, ou encore des racines hachées menu, peuvent conduire, par le biais de ce processus alchimique, à l'élaboration de deux produits très précieux mais bien distincts : d'une part l'huile essentielle et d'autre part l'hydrolat, à savoir l'eau imprégnée des mêmes molécules aromatiques.

Ces deux produits contiennent toutes les informations énergétiques de la plante. La valeur de l'hydrolat est considérable, c'est une eau magique ! Si l'on se réfère à l'élément « eau », aucune vie sur terre ne serait possible sans sa présence ; près de 80 % de notre planète est constituée d'eau, comme l'est notre corps physique. Depuis toujours, l'eau joue un rôle majeur dans les rites de purification physique ou mentale.

Il est encourageant et enthousiasmant d'entendre les résultats obtenus par l'utilisation des hydrolats. Une seule cuillère à café d'un hydrolat, pris dans un verre d'eau, peut permettre un changement radical et immédiat du comportement.

INITIATION À L'HYDROLATHÉRAPIE

L'hydrolathérapie, ou thérapie par les hydrolats, est une branche de l'aromathérapie, elle-même issue de l'ensemble plus vaste de la phytothérapie. C'est une thérapie holistique, c'est-à-dire qu'elle soigne et cherche à équilibrer l'entité Corps-Esprit.
Les hydrolats sont imprégnés des mêmes molécules aromatiques que les huiles essentielles correspondantes, la concentration en principes actifs est toutefois inférieure, mais ils ont l'avantage d'être hydrosolubles et ne présentent aucune contre-indication.

MODE D'APPLICATION

Les applications d'hydrolats peuvent s'effectuer aussi bien par voie interne que par voie externe sans devoir prendre de grandes mesures de précaution. Les hydrolats peuvent se prendre sous forme de tisane, c'est-à-dire mélangés à de l'eau tempérée, en spray oral, ou également comme tonique cutané.

VOIE INTERNE

La prise d'hydrolat par voie orale est la plus efficace d'un point de vue thérapeutique. Les hydrolats pris sous forme de cure étalée sur plusieurs semaines agissent avec beaucoup d'efficacité. Ils se boivent généralement dans un verre d'eau à raison d'une cuillère à café d'hydrolat, ou bien tout au long de la journée dans un litre d'eau non gazeuse, à raison d'une cuillère à soupe. Une cure s'effectue généralement sur une durée de 20 jours. L'eau bue avec l'hydrolat doit être de préférence tiède ou chaude, et la plus pure possible, afin de faciliter la digestion. De nombreux traitement, qui visent un but énergétique ou psycho-émotionnel, s'effectuent sur une durée de 40 jours. Les 20 premiers jours servent à faire place nette, les 20 suivants à intégrer quelque chose de nouveau dans sa physiologie.

VOIE EXTERNE

Les hydrolats sont des produits très doux, donc, particulièrement adaptés pour les soins cosmétiques, par voie externe comme lotion, ou tonique pour le corps et le visage. Ils sont excellents pour apaiser les problèmes de peau. On les utilise alors sur des cotons d'ouate, ou directement par vaporisation. On peut aussi s'en servir pour aromatiser un bain.

PRÉSERVER SES VERTUS

L'hydrolat est fragile, sa durée de vie est de 1 à 2 ans maximum. La chaleur, la lumière et l'air sont les 3 agents principaux pouvant altérer les hydrolats. S'ils s'oxydent, les hydrolats dégagent une odeur nauséabonde et deviennent impropres à la consommation. Les hydrolats peuvent aussi être envahis de micro-organismes, qui forment des dépôts mucilagineux. Ces derniers ne sont pas dangereux pour la santé et n'altèrent en rien la qualité de l'hydrolat. En cas d'apparition de ces corps étrangers, on peut tout simplement filtrer l'hydrolat avec un filtre à café.

L'EAU PURIFICATRICE

Nous perdons chaque jour plus d'un litre d'eau sans même faire d'efforts. La transpiration, tout l'appareil digestif, les reins, le foie, les intestins, le sang,... utilisent beaucoup d'eau pour fonctionner, or, celle-ci est rapidement saturée d'impuretés. Comme on utilise de l'eau pure pour se laver le corps, on devrait aussi s'en servir en la buvant pour dissoudre les toxines internes de notre organisme et les éliminer. L'état de notre système d'élimination est en effet déterminant pour le bon fonctionnement de notre santé. Si notre organisme n'est pas nettoyé, les déchets fermentent et deviennent toxiques.

L'eau doit être prise pure et en dehors des repas. Elle ne doit pas être consommée sous forme de café, thé ou tisanes, sinon elle devient diurétique et n'hydrate plus le corps. Seule l'eau pure est médicinale, à une exception près, lorsqu'elle est additionnée d'hydrolats. Boire des hydrolats est un bon moyen pour ré-apprivoiser l'eau tout en s'offrant un soin sans pareil.

L'HYDROLAT N'A PAS DE CONTRE- INDICATIONS

L'hydrolat ne présente pas de contre-indications, car il ne contient ni acide, ni aucune matière caustique ou corrosive. Il est généralement, et à de rares exceptions près, parfaitement toléré par les muqueuses. L'hydrolat est donc une forme de thérapie particulièrement douce, ne présentant pas de phénomènes d'accoutumance ou d'interactions médicamenteuses. Il est donc très indiqué pour les personnes sensibles, comme les enfants en bas âge, les femmes enceintes ou les personnes âgées, ou bien lorsqu'un traitement de longue durée est nécessaire.

Aromathérapie

Nos sources : L'aromathérapie - Editions Amyris

L'AROMATHÉRAPIE EN QUELQUES MOTS

Le terme «Aromathérapie» créé en 1928 par un pharmacien français, R.M. Gattefossé, désigne l'emploi des huiles essentielles issues des plantes aromatiques pour traiter les pathologies et pour améliorer sa santé et son bien-être.
Contrairement à l'idée que la plupart des gens se font, l'aromathérapie n'est pas simplement une thérapie par les arômes mais la thérapie par les aromates, c'est-à-dire, les plantes aromatiques dont on extrait les huiles essentielles. Actuellement, l'action thérapeutique des huiles essentielles connait un énorme succès dans le monde entier.

LES RAISONS DE CET ENGOUEMENT SONT NOMBREUSES

Très concentrées, biochimiquement définies, elles montrent leur remarquable efficacité dans de nombreux domaines des plus variés: pathologies virales, bactériennes et parasitaires quelles que soient leur localisation au niveau des organes; affections inflammatoires et douloureuses des muscles, des tendons, des articulations... mais aussi tous les troubles liés au dysfonctionnement du système nerveux. Elles peuvent s'utiliser à l'état pur en diffusion atmosphérique, par voie cutanée ou par voie orale. Elles peuvent être diluées en toute proportion dans des huiles végétales ou d'autres excipients gras tels que les crèmes et les cires.

Le retour à la nature appelle aussi de nouveaux besoins et l'aromathérapie propose la redécouverte d'un art plus que millénaire sur toute la surface du globe terrestre. Gorgées de principes actifs, ces huiles essentielles douées d'une énergie extraordinaire permettent, en plus de relancer l'élan vital auprès des individus dont la routine journalière abaisse le tonus et l'immunité face aux agressions externes de tous types.

10 PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

1. Avant toute utilisation, faites le test. Appliquez 1 goutte d'HE dans le creux de votre coude. Attendez 5 minutes. Vous n'avez pas de réaction ? Vous pouvez utiliser cette huile.
2. Tenez vos HE hors de portée des enfants.
3. Gardez les flacons bien fermés et à l'abri de la chaleur et de la lumière.
4. Marquez clairement le capuchon des huiles essentielles toxiques. (neurotoxiques et dermocaustiques) .
5. Utilisez des flacons avec compte-gouttes intégré. Vous éviterez les erreurs de dosage. Il est impératif de respecter le dosage inscrit sur le flacon !
6. Utilisez des huiles essentielles de qualité dont vous connaissez l'identité biochimique, les risques de toxicité et les usages.
7. Ne chauffez pas les huiles essentielles.
8. Ayez le réflexe de l'huile végétale en cas d'erreur. En cas de prise excessive et accidentelle d'huile essentielle, buvez un verre d'huile d'olive, de tournesol ou de colza dont vous vous servez en cuisine. Si une huile essentielle rentre en contact avec l'oeil, faites une compresse avec de l'huile végétale avant de rincer l'oeil à l'eau. En cas de brûlure provoquée par l'application d'une huile essentielle agressive pour la peau, appliquez une huile végétale ou un hydrolat.
9. Ne vous exposez pas au soleil après une application d'huile essentielle photosensibilisante.
10. Ne diffusez pas d'huiles essentielles qui pourraient provoquer une réaction forte dans des lieux publics.

10 CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES

1. Jamais dans les yeux ! Evitez également les paupières.
2. Jamais d'application d'huiles essentielles non diluées sur les muqueuses.
3. Jamais par voie orale pour les enfants de moins de 10 ans.
4. Jamais sans excipient adéquat. Les huiles essentielles ne se mélangent pas à l'eau. Il ne faut pas les mettre directement dans l'eau du bain, ni dans un verre d'eau ou dans votre tasse de thé.
5. Jamais de diffusion d'huiles essentielles pendant le sommeil.
6. Jamais sur des enfants de moins de 7 ans.
7. Jjamais sur les femmes enceintes ou allaitantes.
8. Jamais en massage intégral.
9. Jamais d'application pure sur la peau.
10. Jamais de prise orale d'huiles essentielles pour un chat.

Phytothérapie
Les macérats de plantes médicinales

Les plantes sont utilisées depuis des millénaires par les hommes. Elles font partie de notre vie, de notre environnement, de notre écosystème. Elles marquent le temps annuel en s'adaptant au rythme des saisons. C'est grâce à la médecine populaire et aux remèdes de grand-mère que les plantes médicinales sont encore si vivantes dans l'esprit de la population de ce XXI ième siècle.

QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA PHYTOTHÉRAPIE ?

1. Nous bénéficions d'un recul de 5000 ans !
2. Les vertus des plantes médicinales sont confirmées par la science.
3. L'organisme accepte la plante, elles est donc immédiatement assimilée, reconnue comme étant naturelle par l'organisme.
4. L'utilisation de la plante entière agit mieux que son principe actif principal isolé. Une plante vaut mieux que l'ensemble de ses composants.
5. L'organisme utilise les propriétés des plantes selon ses besoins, ses déséquilibres, ses manques. L'organisme est capable de s'adapter, de s'autoréguler. Il a cette intelligence d'utiliser les plantes selon ses besoins. Une même plante peut drainer ou stimuler un organe. C'est de cette manière que la phytothérapie prend toute sa valeur.
6. La phytothérapie est une médecine de terrain. Chaque plante a une affinité avec la personne qui la consomme. Cette «personnalisation» de la plante donne une dimension particulière à la phytothérapie.
7. La phytothérapie est une médecine douce, dépourvue d'effets secondaires.
8. La richesse de composition des plantes explique ses nombreuses indications. Elle ne se contente pas de s'attaquer à un problème précis, elle gère le problème dans sa globalité.
9. Les plantes sont utilisables par voie interne, en extrait fluide, en gélule, en crème, en gel, en pommade, en produit pour le bain,.. Ceci permet de faire face à toutes les situations et à tous les âges.
10. Utiliser des plantes nous rapproche de la nature. Ceci nous permet de rester humble devant la splendeur de la nature, son organisation, son efficacité.

Les tisanes...
Le plus vieux remède de santé

L'origine des tisanes remonte à l'antiquité, époque où les romains et les grecs utilisaient les plantes pour se soigner. Ils les consommaient en tisane ou en compresse. Au Moyen-Âge, les préparations de tisanes étaient, pour les médecins, la principale source de soins pharmaceutiques. Aujourd'hui, forts de l'expérience des anciens, nous pouvons déguster les tisanes en premier soin, en prévention ou pour maintenir notre bonne santé.

INFOS PRATIQUES

Pour les infusions :
Versez de l'eau bouillante sur les plantes sèches. Couvrez et laissez infuser 5 à 15 minutes.

Ce mode d'extraction convient pour :
- Les plantes à principes volatiles (HE)
- Les feuilles, les fleurs et certains fruits charnus

Pour les décoctions :
Mettez les plantes dans l'eau froide.
Portez à ébullition pendant 3 à 10 minutes suivant la composition de la tisane,
puis couvrez et laissez cuire (ébullition douce) en moyenne 10 minutes.

Ce mode d'extraction convient pour :
- Les racines, rhizomes, écorces et feuilles coriaces

Les bougies de massage

Les bougies 100% végétales, composées essentiellement de cire de soja dégagent dans votre intérieur une ambiance chalheureuse en plus des bienfaits apportés par les massages.

Cire de soja :
Obtenue à partir d'huile de soja issue de culture non OGM. Il s'agit d'une cire aux propriétés cosmétiques multiples.
Elle est émolliente, protectrice et nourrissante pour la peau.

AVERTISSEMENT
Seul un docteur en médecine a le droit de donner un diagnostic et un traitement des maladies.
Les plantes ne peuvent en aucun cas remplacer le traitement prescrit par le thérapeute.

Comment utiliser ce catalogue ?

Il s'agit d'un recueil de maux classés par ordre alphabétique avec des propositions de cures par les plantes. Nous vous proposons des cures par les algues, par les macérats naturels de plantes, par les hydrolats ou par les huiles essentielles. Vous les reconnaîtrez par ces petits codes.

Contient des algues

Macérat de plante(s) médicinales

Hydrolat(s) HA

Huile(s) essentielle(s) pure(s) HE

Produit à masser

Usage externe

Usage interne

Produit de l'apiculture

Contient de la spiruline

Huile végétale HV

À base d'huile(s) essentielle(s)

TIsane

Bougie de massage

Préparation HV + HE prête à l'emploi

PMC : Prix maximum conseillé

L'appareil locomoteur - Les muscles - les os - les articulations

Notre liberté au quotidien dépend de la santé de nos muscles, nos os, nos articulations.
De la crampe à l'installation des rhumatismes, il existe des solutions au naturel pour prendre soin de cette précieuse machine tout au long de notre vie.

01

- **Arthrite et tendinite :** *Inflammation de la membrane synoviale d'une articulation.*

  SYNERGIE HE ARTHRITE ET TENDINITE | ARO113A : 10 ml - 37

  Composition : Hélichryse italienne, Gaulthérie couchée, Menthe poivrée, Eucalyptus citronné,Vétiver.

  Conseil d'utilisation : 3 à 4 gouttes du mélange en application locale, 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

- **Arthrose :** *Affection articulaire, d'origine mécanique et non inflammatoire.*

  PRÈLE + ORTIE | KIT124 : 100 ml - 26

  L'ortie : Riche en vitamines, en silice et en zinc, les parties aériennes de l'ortie traitent efficacement les ongles cassants, la chute des cheveux mais aussi l'acné grâce à l'effet anti-inflammatoire du zinc. Par ailleurs, par leur effet reminéralisant, elles agissent favorablement sur les cartilages des personnes atteintes d'arthrose ou de rhumatismes. La prêle : La prêle stimule la synthèse du collagène contenu dans les tissus osseux et conjonctifs, ce qui favorise la reconstitution des cartilages au cours des maladies articulaires (rhumatismes, arthrose). La silice facilite également la consolidation des fractures. La plante améliore sensiblement la souplesse des tendons et aide à leur protection lors d'efforts sportifs soutenus (prévention du tennis elbow).Elle améliore l'élasticité de la peau : on peut l'utiliser pour prévenir les vergetures, ou encore retarder l'apparition des rides. Peau plus ferme mais aussi chevelure plus dense ! Enfin la plante a également une action diurétique. Elle est donc indiquée dans le cas d'obésité par rétention d'eau par exemple. La synergie PRÈLE +ORTIE, est indiquée pour soulager les douleurs liées à l'arthrose. 15 gouttes dans un peu d'eau, 2 à 3 x par jour selon les besoins.

- **Crampes musculaires :** *Contraction musculaire involontaire, intense, douloureuse et transitoire des muscles à contractions volontaires.*

  SYNERGIE HE+HV CRAMPES MUSCULAIRES | ARO126A : 10 ml -11 | ARO126B : 30 ml - 30

  Composition: Gaulthérie couchée, Estragon, Laurier noble, Sapin baumier, H.V. Noisette.

  Conseil d'utilisation: 4 à 6 gouttes du mélange en massage local à répéter selon les besoins.

- **Contractures musculaires :** *Contraction d'un muscle du squelette, spontanée, durable et douloureuse.*

  PASSIFLORE PASSIF | 50 ml - 14,35

  Décontractant musculaire. Pour un sommeil calme et réparateur. La nervosité et les angoisses disparaissent. Analgésique en cas de névralgies. Apaise la torture interne et secrète de la personne.

  Posologie : 30 à 50 gouttes au coucher. Pour les contractures musculaires, 15 gouttes 3 x par jour.

  GEL & SPORT | GEL05 : 200 g - 23

  Ce gel à base d'huiles essentielles de cajeput, menthe poivrée et Gaulthérie couchée vous apporte un soulagement rapide après le sport. Masser la plante des pieds, la nuque, le dos, les endroits douloureux. Idéal pour les sportifs avant et après le sport.

  SYNERGIE HE+HV RELAXANT MUSCULAIRE | ARO158A : 10 ml - 9

  Composition: mandarine zeste, marjolaine des jardins, lavandin super, bois de rose, patchouli, H.V. noisettes.

  Conseil d'utilisation: quelques gouttes en massage.

- **Douleurs articulaires :** *Sensation pénible ressentie dans une partie du corps.*

  TISANE ARTICULATIONS | TIS01 : 100g - 10 - denrées alimentaires

  Composition :

  - Chiendent - rhizome : diurétique, dépuratif, cholagogue.
  - Reine des prés - sommités fleuries : diurétique, antirhumatismal, élimine toutes rétentions liquidiennes de l'organisme.
  - Réglisse - racine non mondée coupée : pour le goût.
  - Feuille de bouleau : rhumatismes goutteux, excès d'acide urique.
  - Busserole - feuilles coupées : diurétique, antiseptique, antiputride.

• Maïs - style : diurétique, éliminateur de l'acide urique et des phosphates.

• Grande bardane - racine : dépuratif, sudorifique, diurétique éliminateur de l'acide urique, cholérétique.

Mode d'emploi : en décoction - 1 à 3 tasses par jour

LE BAUME CALMANT | BC01 : 30 ml - 26,55 | BC01125 : 125 ml - 85

SYNONYME de GRANDE EFFICACITE !!! Pour soulager toutes les douleurs, utilisez notre super BAUME CALMANT aux huiles essentielles et aux extraits de plantes cultivées biologiquement. HE girofle, thym,eucalyptus, bois de cèdre, lavande, sauge,... Sans effet secondaire, notre baume ne contient ni produit chimique, ni colorant. 100 % naturel ! Le Baume calmant peut porter remède aux troubles suivants : douleurs rhumatismales, musculaires, crampes, apaise la douleur due aux ecchymoses et entorses; améliore la respiration en cas de rhume, bronchite; soulage les maux de tête et les migraines; améliore la digestion, stimulant et relaxant. Mode d' emploi : appliquer le baume sur les parties douloureuses et masser légèrement 3 fois par jour.

HUILE DE MASSAGE AUX 35 HERBES | HU02 : 30 ml - 10,50

Huile de massage pour muscles et articulations. Il s'agit de l'huile aux 35 herbes à laquelle on a ajouté de l'huile de gaulthérie connue pour ses effets : analgésique, anti-inflammatoire et antibactérien. Contient également du thym, connu pour ses actions calmantes et anti-infectieuses. Appliquer en massage sur toutes les douleurs articulaires et musculaires. Effet antidouleur très rapide.

- **Entorse :** *Lésion des ligaments d'une articulation sans déplacement des surfaces articulaires.*

GEL ARNICA | AM01 : 50 ml - 12,15

Ce gel s'utilise lors de traumatismes tels que : contusions, hématomes, foulures, déchirures musculaires.

Mode d'emploi : appliquer sur la surface à traiter, masser légèrement. Répéter l'application 2 à 3 fois par jour.

HÉLICHRYSE ITALIENNE IMMORTELLE | HYD10 : 200 ml - 20 | HYD10500 : 500 ml - 26

Favorise la résorption des hématomes internes à la suite de fracture, entorse, opération chirurgicale...

En utilisation interne, cure de 3 semaines. 1 càc dans un verre d'eau 2 x par jour.

- **Lumbago :** *Douleur lombaire aigüe survenant après un faux mouvement.*
  Névralgie : *Douleur provoquée par une irritation ou par une lésion d'un nerf sensitif.*

GEL LINIMENT ARTICULAIRE | LA01 : 100 ml - 19 | LA01500 : 500 ml - 57,55

Idéal en cas de névralgies, névralgies rhumatismales et douleurs liées à la goutte.

Composition: Bruyère : combat les névralgies rhumatismales. Camomille Romaine : Combat les douleurs rhumatismales et goutteuses. Millepertuis : en friction, combat les névralgies rhumatismales. Piments : névralgies rhumatismales, goutteuses et lombalgies. Appliquer en massage léger au niveau des articulations et des muscles douloureux.

HARPAGOPHYTUM | GP07 : 50 ml -14,35

L' harpagophytum est le bienfaiteur des articulations grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques. Ses propriétés sont reconnues de façon universelle. Posologie: 15 gouttes 3x/jour au repas.

PRÊLE | KPH10 : 50 ml -14,35

Analgésique en cas de névralgies. Posologie: 15 gouttes 3x/jour.

- **Polyarthrite rhumatoïde :** *Maladie rhumatismale inflammatoire caractérisée par une atteinte de la synoviale.*

SYNERGIE HE POLYARTHRITE RHUMATOÏDE | ARO152A : 10 ml - 12

Composition: Thym CT saturéoïde, Basilic exotique, Laurier noble, Ciste ladanifère CV Corse, Hélichryse italienne. Conseil d'utilisation: 5 à 6 gouttes du mélange en application locale sur la zone douloureuse 4 à 5 fois par jour selon les besoins.

HYDROLAT DE CISTE LADANIFERE | HYD07 : 200 ml - 16 | HYD07500 : 500 ml - 26

En cas de maladies auto-immunes: polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque, varicelle, rougeole,...

1 c-à-c dans un verre d'eau tempérée 2x par jour.

- **Relaxant musculaire :** *Relâche la tension des muscles et réduit les maux musculaires de toutes causes.*

GEL APAISANT | GEL03 : 200 g - 23

Synergie à base de gel de massage neutre et d'HE de mandarine, litsée citronnée, lavandin super et bois de rose. Massez la plante des pieds, la nuque, l'intérieur des poignets.

SYNERGIE HE+HV RELAXANT MUSCULAIRE | ARO158A : 10ml - 9

Composition: Mandarine (zeste), Marjolaine des jardins, Lavandin super, Bois de rose, Patchouli, H.V. Noisette.

Conseil d'utilisation: En massage local chaque fois que c'est nécessaire.

- **Rhumatismes :** *Manifestation articulaire ou péri-articulaire douloureuse de cause inconnue mais n'évoluant pas vers la suppuration.*

HARPAGOPHYTUM | GP07 : 50 ml - 14,35

L'harpagophytum est le bienfaiteur des articulations grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques. Ses propriétés sont reconnues de façon universelle. L'harpagophytum améliore la mobilité et la souplesse articulaire sans effet secondaire indésirable. Remplace avantageusement les traitements anti-inflammatoires classiques. Excellent pour les sportifs en cas de tendinite et douleurs articulaires dues à l effort. Favorise l'élimination de l'acide urique dans le traitement de la goutte. Posologie d'attaque :15 gouttes 3 x par jour au moment des repas. Posologie d'entretien : 7 gouttes 3 x par jour au moment des repas.

PRÊLE | KPH10 : 50ml - 14,35

La plante reminéralisante inestimable et irremplaçable. La prêle est un reminéralisant osseux, idéal en cas de rhumatismes, arthrose, elle convient également dans la consolidation des fractures. Les personnes qui souffrent de problèmes articulaires ou rhumatismaux apprécient grandement ses bienfaits dans l'amélioration de leur mobilité. La silice facilite également la consolidation des fractures en favorisant la formation du calcium osseux. Sa composition améliore la souplesse des tendons et aide à leur protection lors d'efforts sportifs soutenus (prévention du tennis elbow). Une cure régulière est conseillée. Posologie :15 gouttes 3 x / j. en cas de fracture. 7 gouttes matin et soir , au moment des repas en entretien.

REINE DES PRÉS | GP10 : 50 ml - 14,35

L'action salutaire de la plante repose sur la présence dans la sommité fleurie de flavonoïdes et surtout de dérivés salicylés, précurseurs du médicament le plus répandu au monde: l'aspirine. Ces produits confèrent à la reine des prés une action anti-inflammatoire et analgésique utilisée dans le traitement des manifestations articulaires douloureuses (rhumatismes, arthrose). Ces effets s'exercent de façon douce et progressive et sont parfaitement bien tolérés. La reine des prés facilite également l'élimination rénale de l'eau et la résorption des œdèmes douloureux, il permet donc de combattre la cellulite et l'obésité graisseuse. En cas de fortes douleurs : 15 gouttes 3 fois par jour, matin, midi et soir au moment des repas. En prévention : 10 gouttes matin et soir. (Absorber 1 litre d'eau par jour).

KIT RHUMATISME | KIT120 : 100 ml - 26 | KIT121 : 500 ml - 89

Mélange de HARPAGOPHYTUM **+** PRÈLE **+** REINE DES PRÉS. En cas de crise : 15 gouttes 3 x par jours. Grosse crise d'arthrite jusqu'a 45 gouttes par prise. En entretien : 7 gouttes 3 x par jours.

KIT ANTI VIEILLISSEMENT ARTICULAIRE PREVENTIF | KIT02 : 100 ml - 26

Vous cumulez les soucis de rhumatismes, d'arthrose, de crise de goutte et d'œdèmes ? Utilisez le kit antivieillissement articulaire, préservez vos articulations. Composition: Frêne: douleurs rhumatismales, élimine l'acide urique, Queue de cerise: diurétique, élimine la goutte et les œdèmes, Piloselle: élimination du sel stocké par l'organisme. En prévention: 15 gouttes 1 à 2 fois par jour / En cas de crise: 15 gouttes 3 fois par jour.

CASSIS | CASSIS : 50 ml - 14,35

Nom commun : le groseillier noir. Elimine l'urée et l'acide urique. Antirhumatismal – Vermifuge. Indiqué en usage interne pour combattre les rhumatismes, la goutte et l'arthritisme. Associé avec le frêne et la reine des prés pour combattre les rhumatismes et éliminer l'acide urique. Excellents résultats sur le long terme. Posologie : 10 à 15 gouttes 3 x par jour.

BOURGEON DE CASSIS | HYD18 : 200 ml - 19 | HYD18500 : 500 ml - 28

L'hydrolat de cassis est utilisé pour ses propriétés diurétiques, digestives et anti-inflammatoires en cas de goutte, rhumatismes, cure détoxifiante. Pour soulager les rhumatismes, il faut boire dans la journée un litre d'eau dans lequel 1 c à s d'hydrolat de cassis a été ajoutée. Faire ainsi une cure de vingt jours, principalement pendant les changements de saison.

- **Sciatique :** *Douleur irradiant le long du trajet du nerf sciatique et/ou des racines.*

LE BAUME CALMANT | Voir douleurs page 9

HE GAULTHERIE COUCHEE BIO | HE164B : 10 ml - 10

Par voie externe pour les arthrites, rhumatismes, tendinites, lumbago. Anti-douleur, antalgique, anti-inflammatoire, antirhumatisme. Masser la zone douloureuse avec 10 gouttes d'hv de millepertuis + 2 gouttes de gaulthérie.

HARPAGOPHYTUM + PRÊLE + REINE DES PRES 30 gouttes 3x/jour | Voir rhumatisme page 10

- **Tassement :** *Rapprochement des vertèbres entraînant une douleur au dos.*

HUILE VEGETALE DE MILLEPERTUIS | HV06 : 50 ml - 17

Contre le tassement des disques intervertébraux en massage paravertébral quotidien.

HE GAULTHERIE COUCHÉE BIO | HE164B :10 ml - 10

Anti douleur, antalgique, anti-inflammatoire, antirhumatisme. Masser la zone douloureuse avec 10 gouttes d'hv de millerpertuis + 2 gouttes d'he de gaulthérie.

Nous vous conseillons en plus

HE EUCALYPTUS CITRONNEE BIO | HE153B :10 ml - 9

Anti-inflammatoire puissante en cas d'arthrites, tendinites, sciatiques. Voie externe : 4 gouttes HE en onction et massage aux endroits arthrosiques et arthritiques douloureux et le long de la colonne vertébrale. Voie interne : 2 gouttes HE 3 x par jour dans du miel ou de l'huile d'olive sous la langue.

HE HELYCHRISE ITALIENNE | HE176A : 5 ml - 42

Sur tout hématome interne ou externe, avec ou sans plaie, l'application locale répétée fera des miracles. Voie interne : 2 goutte HE dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne sous la langue 2 x par jour.

L'élixir du suédois selon la recette originale de Maria Treben

Véritable panacée contre bien des maux, l'Elixir du Suédois a longtemps été appelé élixir de longue vie. En réalité sa formule originale remonte à l'antiquité. Cet élixir miraculeux a trouvé son origine dans le procédé de macération de diverses plantes et racines dans de l'alcool. L'alcool ayant pour propriété d'extraire aisément les substances actives des plantes, tout en stabilisant le mélange et en neutralisant le développement des bactéries. Il a également la propriété de transporter les substances médicinales dans l'organisme et en amplifie les effets.

Paracelse la réactualisa au XVIe siècle. Ce n'est qu'au XVIIIème siècle que le médecin naturaliste Suédois, Jonathan Samst, en fixe définitivement la formule. Cette préparation sera désormais appelée : l'élixir du Suédois.

Quelque peu oubliée au XIXème siècle au profit de la médecine moderne, l'usage médicinal des herbes revient en force grâce à Maria Trében, herboriste autrichienne et spécialiste de la phytothérapie traditionnelle. Passionnée, elle étudie intensivement les propriétés thérapeutiques des plantes médicinales et recueille des informations auprès de vieilles personnes à la campagne. Elle finit par redécouvrir la formule de l'Elixir du Suédois et comment faire face naturellement à diverses pathologies. L'élixir du Suédois selon la recette originale de Maria Treben est élaboré à partir de la macération de 59 plantes issues de l'agriculture biologique et de racines amères dans de l'alcool.

Les Ingrédients de l'Elixir du Suédois - Thériaque composée de 51 plantes issues de l'agriculture biologique

Miel issu de l'agriculture biologique | Racines de rhubarbe : Astringente, stomachique, laxative | Feuilles de romarin : Cholérétique, cholagogue, stomachique, diurétique, anti spasmodique - Racines de gentiane : Apéritive, anti oxydante, hépato protectrice, stomachique, dépurative, agit favorablement sur les gros états de fatigue | Racines d'angélique : Atonie digestive, acidité gastriques, aérophagie, spasmes de l'estomac et de l'intestin, ballonnement, lutte contre l'entérite | Feuilles de séné : Laxatif par stimulation du péristaltisme du gros intestin | Aloès : Laxatif stimulant du gros intestin, emménagogue, contre les vomissements | Racine de zédoaire : Cholérétique, cholagogue, anti-inflammatoire, protecteur gastrique - Myrrhe : Aromatique, astringente, désinfectante | Chardon racines : Hépato protectrice, cholérétique | Manne : Anti inflammatoire, diurétique, laxative douce | Safran : Sédatif et tonique pour l'estomac ainsi que pour le système nerveux central | analgésique.

ELIXIR : 100 ml - 26 | 15 gouttes 3 x par jour en cure de 3 semaines.

TIS22 : 15

Cette recette a été étendue à l'infusion du Suédois : De composition strictement identique à l'élixir l'infusion permet de profiter de tous les bienfaits des plantes, aux enfants et aux personnes qui ne consomment pas d'alcool. Elaborée à partir de plantes issues de l'agriculture biologique et rigoureusement sélectionnées l'infusion du Suédois garanti la meilleure qualité pour une efficacité maximale.

ELIX01 : 100 ml - 19

De même, la formule a été adaptée pour le gel du Suédois, toujours avec le plus grand soin et des plantes issues de l'agriculture biologique, pour une haute efficacité. Le baume du suédois favorise l'échauffement, la souplesse musculaire et une bonne mobilité articulaire. Il est indiqué contre les courbatures, les contractures musculaires, les raideurs de la nuque et du dos, crampes...

Spécialement développé pour favoriser l'assainissement et la protection de la sphère buccale et des voies respiratoires, le spray à la propolis et aux 59 plantes biologiques, possède des qualités naturelles insoupçonnées qui s'avèrent être d'une grande efficacité pour l'hygiène et le bien être de la gorge et de la bouche. Ajoutez quelques gouttes d'élixir du suédois à votre spray propolis. Les 59 plantes biologiques complètent efficacement son action en diffusant dans l'organisme leurs propriétés toniques et digestives.

Conseil : Les compresses aux « herbes du Suédois » sont réalisées avec l'élixir du Suédois. Masser légèrement la zone à traiter avec un baume au calendula puis appliquer une compresse humectée d'élixir. Recouvrir d'un film plastique et procéder au bandage. Cette compresse peut être conservée toute la nuit ou quelques heures seulement.

Il convient toutefois d'être prudent car les peaux fragiles risquent d'être irritées. Pour palier à ce problème il suffit de laisser agir moins longtemps. Bien entendu, si la réaction s'avérait trop forte, arrêter les applications et consulter votre médecin. Les compresses sont préconisées dans les cas de rhumatismes, entorses, foulures, piqûres, coups, contusions...

Circulation du sang - Troubles circulatoires et rétention d'eau

La circulation sanguine fournit aux cellules de l'organisme par l'intermédiaire du sang, l'oxygène et les substances dont elles ont besoin pour survivre et jouer leur rôle dans le fonctionnement des organes. Ceci se fait inlassablement, des dizaines de fois par minute, d'où l'importance de garder ce système «au top».

02

- **Circulation du sang :** *Trouble de la circulation veineuse, jambes lourdes.*

LE MARRON D'INDE | GP08 : 50 ml - 14,35

Vasoconstricteur et tonique veineux, fluidifie le sang. Usage interne. Le marron d'inde contient de l'esculine, une substance naturelle qui renforce la paroi des vaisseaux. Indiqué en cas de varices, hémorroïdes, jambes lourdes, fragilité capillaire. Dosage : Prévention 7 gouttes 2 fois par jour dans un peu d'eau en dehors des repas. Curatif : 15 gouttes 2 fois par jour dans un peu d'eau en dehors des repas.

GINKGO | GINKO : 50 ml - 14,35

Le ginkgo est fréquemment utilisé pour traiter les complications des accidents vasculaires cérébraux, notamment les problèmes de mémoire et d'équilibre, le vertige et les troubles du raisonnement logique. De nombreux travaux montrent que cette plante augmente le débit sanguin du cerveau. Le ginkgo contribue également à diminuer la fragilité des minuscules vaisseaux sanguins qui forment un réseau très fin à travers tout le corps: les capillaires, ce qui contribue à prévenir un accident cérébral de type hémorragique. Beaucoup de personnes du troisième âge prennent régulièrement du ginkgo. 7 gouttes 3X par jour.

HAMAMELIS | HAMA : 50 ml - 14,35

Couperose, fragilité des petits vaisseaux. L'hamamélis a une activité vitaminique très intéressante pour augmenter la résistance des capillaires qui éclatent sous la peau. C'est également un veinotonique Soulage les jambes lourdes, les varices, la couperose. Selon les besoins : 7 gouttes 2x par jour ou 15 gouttes 3 fois par jour en cure; au moment des repas.

KIT CIRCULATION | KIT105 : 100 ml - 26 | KIT106 : 500 ml - 89

Mélange de MARRON D'INDE + GINKGO + HAMAMELIS. 15 gouttes du mélange matin et soir.

GEL CIRCULATOIRE | GEL04 : 200 g - 23

A base d'huiles essentielles de cyprès et de niaouli : massez la plante des pieds et les endroits douloureux au niveau des jambes. Vous serez soulagé dans la demi-heure et pour plusieurs jours.

GEL VEN'TONIC | VT01 : 100 ml - 19 | VT01500 : 500 ml - 57,55

Ce gel apporte une réponse spécifique aux désagréments ressentis suite à une mauvaise circulation veineuse. Idéal pour les jambes lourdes, les pieds gonflés,... Il peut être utilisé en prévention surtout en période de fortes chaleurs. A appliquer une fois par jour en partant du bout des pieds et en remontant vers le dessus de la jambe. Principaux constituants : arnica, calendula, hydrocotille asiatique, marron d'inde, menthe, millepertuis, romarin.

TISANE CIRCULATION | TIS04 : 10

Composition :

- Gui - feuilles et jeunes tiges : vaso-dilatateur, hypotenseur.
- Millepertuis - sommités fleuries : stimulant, apéritif, digestif, astringent.
- Vigne rouge - feuille : tonique veineux et capillaire, régulateur de la circulation sanguine.
- Aubépine - feuille et fleur : tonicardiaque, hypotenseur, antispasmodique.
- Réglisse - racine non mondée coupée : pour le goût.

Mode d'emploi : en décoction - en infusion. 1 à 3 tasses par jour.

HYDROLAT D'HAMAMELIS - HAMAMELIS VIRGINIANA | HYD24 : 200 ml - 15 | HYD24500 : 500 ml - 28

Propriétés : circulatoire, astringent, antioxydant.

Utilisations internes :

- Stimule la circulation : en cas de crise d'hémorroïdes, jambes lourdes, oedèmes, impatiences, phlébite, varice ou ulcère variqueux.
- Astringent : contre les diarrhées avec l'hydrolat de sarriette ou de cannelle. En cas de règles abondantes ou saignement en dehors des règles.

Utilisations externes :

- Circulatoire : sur les varices, en compresse ou bandage lâche pour les phlébites.
- Pour les hémorroïdes en bain de siège à l'eau froide, autorisé pour les femmes enceintes ou allaitantes. Ajouter 50ml d'hydrolat à l'eau froide.
- En bain pour les pieds fatigués ou gonflés, en association avec la menthe poivrée pour son action rafraichissante.
- En lotion sur la peau pour les peaux mal irriguées ou couperosées.
- Pour traiter les cernes sous les yeux : en association avec l'hélichryse et le cyprès.
- Pour les problèmes de cicatrisation.

- Sur les hématomes.
- Au niveau du visage : ralentit le vieillissement de la peau, grâce à ses propriétés anti-oxydantes.
- Raffermit les peaux matures, avec l'hydrolat de rose.
- Soins de l'adolescent pour les peaux grasses et acnéiques.
- Calme les démangeaisons : rougeurs, érythème, eczéma, piqûres d'insectes.
- Diminue la transpiration avec l'hydrolat de sauge officinale.

- **Congestion veineuse, lymphatique, prostatique et utérine**

HE PATCHOULI | HE239B : 10 ml - 13

Décongestionnante veineuse, lymphatique et prostatique. En cas de jambes lourdes, varices, congestion du petit bassin : 2 gouttes HE matin et soir dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue (congestion de la lymphe, des veines, hémorroïdes ou prostate). En voie externe : 3 gouttes HE + 3 gouttes HV noisette sur les zones de stase veineuse (varice) ou lymphatique 3xpar jour.

- **Cystite :** *Inflammation de la vessie provoquant des envies fréquentes et douloureuses d'uriner.*

KIT CYSTITE | KIT108 : 100 ml - 26

Le mélange des plantes est prêt dans un seul flacon :

Bruyère : diurétique puissant, antiseptique urinaire, sédatif des voies urinaires. Myrtille : draineur.

Solidage : (verge noire) Draineur hépatique et rénal, antiseptique. Dès que les premiers symptômes apparaissent, prendre 20 gouttes toutes les 2 heures. Les douleurs disparaissent dès le premier jour. Continuer la cure pour stopper toute inflammation à raison de 15 gouttes matin et soir pendant 21 jours.

SYNERGIE HE CYSTITE | ARO127A : 10 ml - 19

Composition: Sariette des montagnes, Bois de rose, Tea tree et Palmarosa. 6 gouttes du mélange en application cutanée sur le bas du ventre et 6 gouttes sur le bas du dos 3 x par jour pendant 7 à 10 jours.

CHIENDENT | CHIEN : 50 ml - 14,35

Plante de nettoyage. A utiliser en cas d'inflammation des voies urinaires et digestives. Agit également en cas de lithiases biliaires et urinaires. Pendant la grossesse, le chiendent élimine l'excès de toxines afin de ne pas dépasser son poids de forme et de garder le contrôle de sa silhouette. C'est une plante dépurative. Utilisation : Pour drainer à quelques semaines des vacances, une cure de chiendent s'impose en complément d'un régime alimentaire. Le chiendent fait diminuer les bourrelets disgracieux. Utilisation : 15 gouttes 3 x par jour dans un verre d'eau.

- **Diurétique :** *Produit augmentant l'excretion urinaire de l'organisme.*

QUEUE DE CERISES | QUEU : 50 ml - 14,35

Utilisation: 30 à 50 gouttes par jour avant 16h. En 3 prises dans un grand verre d'eau.

- **Hématomes :** *Collecte de sang dans un organe ou dans un tissus faisant suite à une hémorragie.*

ARNICA en gel | AM01 : 50 ml - 12,15

(Extrait du livre du Dr Jean Valnet Phytothérapie-Traitement des maladies par les plantes.) « Usage externe : en massage sur tous les traumatismes, contusions, hématomes, foulures, déchirures musculaires 2 à 3 fois par jour.»

- **Hémorroïdes :** *Varice constituée par la dilatation anormale d'une veine du rectum ou de l'anus.*

KIT HEMORROÏDE | KIT114 : 100 ml - 26

Mélange de 3 plantes dans un même flacon. Ronce : pour le traitement des hémorroïdes et diarrhées. Petit houx : combat les maladies veineuses. Persicaire : traite les hémorragies, les hémorroïdes et les varices. Curatif : 15 gouttes matin et soir pendant 3 mois minimum. En cas de crise : doubler la dose.

SYNERGIE HE+HV Hémorroïdes | ARO140A : 10 ml - 32

Composition : Menthe poivrée, Cyprès de Provence, Lentisque pistachier, Hélichryse italienne, Vétiver, huile végétale de Calophylle inophylle. Utilisation : 4 à 6 gouttes du mélange en application locale sur la zone douloureuse 3 x par jour jusqu'à disparition des symptômes.

- **Impatiences nocturnes :** *Mouvements incontrolés des «jambes sans repos» ou «jambes impatientes».*

  PETIT HOUX | HOUX : 50 ml - 14,35

  Vaso-constricteur très puissant du système veineux. En cas de séquelles des phlébites, jambes lourdes, œdèmes des membres inférieurs. Crampes des membres inférieurs, impatiences nocturnes, hémorroïdes, gouttes. Posologie: 30 à 50 gouttes par jours.

- **Incontinence**

  KIT INCONTINENCE | KIT125 : 100 ml - 26

  Synergie de prêle + aigremoine eupatoire.

  - Prêle : agit sur les tendons et les muscles lisses - astringent - antidégénératif.
  - Aigremoine eupatoire : (feuilles et fleurs) : astringent - décongestionnant - agit sur le contrôle donc sur le système nerveux qui donne l'ordre. Rééduque la continence et le relâchement volontaire. Anti-inflammatoire - diurétique - vulnéraire (qui cicatrise).

  Mode d'emploi : 15 gouttes 3 fois par jour.

  Ce kit peut être utilisé en cas d'incontinence grave, de fuites urinaires ou d'énurésie (pipi au lit).

- **Raynaud (maladie de) :** *Troubles de la vasomotricité de l'extrémité des membres, qui seront en premier lieu blancs puis bleus par cyanose, lors de la présence de froid.*

  SYNERGIE DE 3 HYDROLATS | HYD130 : 200 ml -19

  - Cannelle : réchauffant.
  - Cyprès : stimule la circulation veineuse, idéal en cas de jambes violacées.
  - Hamamélis : stimule la circulation et surtout la microcirculation.

  Mode d'emploi : en interne, une cuillère à soupe dans un verre d'eau matin et soir en cure de 3 semaines, arrêter une semaine, reprendre 3 semaines. En externe : 1 à 2 fois par jour, plonger les doigts dans un bol d'eau chaude (38°) dans lequel vous aurez ajouté 1 cuillère à soupe du même hydrolat. La chaleur de l'eau + la synergie de l'hydrolat vont décongestionner plus rapidement la zone douloureuse.

- **Rétention d'eau :** *Persistance dans l'organisme d'eau qui devrait normalement être éliminée.*

  KIT RETENTION D'EAU | KIT118 : 100 ml - 26

  Mélange de 3 plantes dans un même flacon. Composition : Reine des prés : antidouleur et antrhumatismal, la reine des prés est également très diurétique. Elle élimine l'acide urique. En cas de rétention d'eau, elle facilite l'élimination rénale de l'eau et la résorption des œdèmes douloureux. Elle permet également de combattre la cellulite et l'obésité graisseuse. Queue de Cerise : remède de choix pour combattre la rétention d'eau et favoriser le retour à des « jambes légères », lorsque viennent les fortes chaleur de l'été. Son effet diurétique sûr et sans effet indésirable, la rend des plus utile dans les régimes minceur équilibrés. Oignon : Diurétique puissant. Posologie : 15 gouttes avec 1 grand verre d'eau le matin et dans l'après midi.

  TISANE POUR LES REINS | TIS14 : 10 - Denrées alimentaires

  Composition :

  - Chiendent - rhizome : diurétique, dépuratif, cholagogue, fébrifuge.
  - Réglisse - racine non mondée coupée : pour le goût.
  - Griottier - pédoncule du fruit - queue de cerise : dépuratif puissant.
  - Genièvre : antiseptique, stomachique, dépuratif, diurétique, antidiabétique.
  - Prêle des champs - herbe - tige : reminéralisant, anti dégénératif.

  Mode d'emploi : en décoction. 1 à 3 tasses par jour.

- **Ulcère variqueux :** *Plaie généralement de la jambe qui ne cicatrise pas en raison d'une mauvaise ciruculation veineuse.*

  HYDROLAT DE LAURIER NOBLE | HYD17 : 200 ml - 16 | HYD17500 : 500 ml - 30

  Témoignage, une cliente avait eu un ulcère variqueux à une jambe dans le passé et elle craignait qu'il ne s'ouvre à nouveau si elle se blessait. Ce qui est arrivé. Je lui ai proposé de prendre de l'hydrolat de laurier noble à raison d'une c à c dans une tasse d'eau chaude, à boire quotidiennement. Cela a permis à son ulcère de se refermer. Elle recommence la cure lorsqu'elle sent qu'il va s'ouvrir à nouveau et elle arrive par ce biais à le maintenir fermé.

- **Varices :** *Dilatation permanente d'une veine qui a perdu son élasticité naturelle et altération de ses parois.*

  KIT CIRCULATION | KIT105 : 100 ml - 26 | KIT106 : 500 ml - 89

  Mélange de MARRON D'INDE + GINGKO + HAMAMELIS. 15 gouttes du mélange matin et soir.

CYPRES (toujours vert) | HYD08 : 200 ml - 15 | HYD08500 : 500 ml - 20

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Cellulite, œdème, rétention d'eau - Congestion hépatique et rénale - Cystite - Jambes lourdes - Varices, hémorroïdes, phlébite. 1 càs dans 1 litre d'eau à boire sur la journée.

SYNERGIE HE+HV VARICES | ARO169A : 10 ml - 27

Composition: Menthe poivrée, Cyprès de Provence, Lentisque pistachier, Hélichryse italienne, Vétiver, H.V. Calophylle inophylle. Conseil d'utilisation: 4 à 6 gouttes du mélange en application locale sur la zone douloureuse 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

SYNERGIE DE 3 HYDROLATS «VARICES» | HYD131 : 500 ml - 22

- Cyprès : stimule la circulation veineuse ; agit sur les jambes lourdes, les jambes violacées, les tâches rouges, les varices.
- Hamamélis : stimule la circulation sanguine.
- Camomille : soulage en cas d'inflammation.

Mode d'emploi : en interne, 2 cuillères à soupe dans un litre d'eau à boire dans la journée en cure de 3 semaines, arrêter une semaine, reprendre si nécessaire. En externe, appliquer le mélange en vaporisation ou en compresse sur les jambes.

HUILE DE MASSAGE DRAINANTE ET PURIFIANTE | LT104 : 50 ml - 19

Soin drainant et purifiant pour des jambes légères.

Purifie et draine tous les vaisseaux sanguins en éliminant les toxines présentes.

Composition : Huiles essentielles de cèdre atlas bio, genevrier commun bio, pamplemousse zeste, huiles végétales de Calophylle et sésame désodorisé.

Utilisation : 1 application par jour pendant 2 semaines en partant des chevilles vers les cuisses. Cette huile peut aussi être appliquée sur d'autres zones réflexes connues par intérêt du drainage

- **Varicosités**

VARIGEL | GEL11 : 125 ml - 25

Créme neutre + huile végétal callophylle inophylle: tonique et protecteur des capillaires sanguins. Composition: huile essentielle Cyprès de Provence: décongestionnant veineux lymphatique et tissulaire. Huile essentielle genévrier de Virginie: activateur du retour veineux et lymphatique. Huile essentielle menthe des champs: rafraîchissant, réfrigérant, anesthésiant. Huile essentielle ciste ladanifère: pour les peaux ravagées par l'outrage du temps, la maladie et autres agressions brutales. Utilisation: une application matin et soir sur les jambes.

Ne pas utiliser en cas de cancer du sein, grossesse, allaitement.

Notes et conseils :

La digestion - Les troubles gastro-intestinaux

Notre système digestif prend en charge les aliments pour les transformer en énergie.
Il travaille 24 h sur 24, mais attention, il est sensible alors surveillez votre alimentation !

03

- **Aérophagie :** *Ingestion excessive d'air.*

ANGELIQUE | ANGE : 50 ml - 14,35

Le confort intestinal. Evite la formation de gaz intestinaux, soigne l'aérophagie et les ballonnements. 7 gouttes 2 fois / jour au moment des repas.

HYDROLAT BASILIC DOUX A LINALOL | HYD15 : 200 ml - 15 | HYD15500 : 500 ml - 22

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours.Agitation, stress, nervosité – Allergies des voies respiratoires – Dépression nerveuse – Troubles digestifs : aérophagie, coliques, spasmes – Troubles hépatobiliaires – Nausées (également liées à la grossesse) Une càs dans un litre d'eau à boire sur la journée.

- **Aigreur d'estomac :** *Sensation incommodante causée par la mauvaise digestion des aliments.*

SAGO-SAGO | KPH06 : 200 g - 10

Composition : bicarbonate de soude, amidon de riz, carbonate de calcium. Utilisation : calme les douleurs en tous genres à l'estomac, à l'oesophage et aux intestins; calme le brûlant à l'estomac; active la cicatrisation de la paroi interne de l'estomac, arrête les diarrhées. Mode d'emploi : 1 càc de sago dans un verre d'eau tempérée, effet en quelques minutes.

HYDROLAT LAVANDE VRAIE (Haute Provence) | HYD03 : 200 ml - 16 | HYD03500 : 500 ml -27

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Hypertension - Douleurs diffuses - Rigidité et douleurs articulaires - Acidité gastrique - Mauvaise haleine. Renseignements généraux utiles et indispensables: La mauvaise haleine, l'acidité gastrique, les maux de tête liés à des congestions hépatiques peuvent être apaisés par l'H.A. de lavande vraie. Les personnes très « feu » retrouvent davantage de paix et de sécurité en prenant de l'H.A. de lavande vraie.

TISANE ESTOMAC ACIDE | TIS06 : 10 - Denrées alimentaires

Composition :

- Rénouée des oiseaux - racine : Toux - Bronchites - Diarrhées - Oliguries - Adjuvant dans le diabète.
- Achillée millefeuille - sommités fleuries : spasmes des voies digestives et utérines - névroses - fatigue générale - lymphatisme - troubles de la circulation.
- Romarin coupé : faiblesse générale - asthme - hépatisme - augmentation du cholestérol sanguin - douleurs gastriques - migraines.
- Millepertuis - sommités fleuries : stimulant, apéritif, digestif, astringent.
- Fenouil - fruit : atonie des voies digestives, digestions lentes, aérophagie, douleurs gastriques, vomissements nerveux.

Mode d'emploi : en décoction.

- **Appétit retrouvé**

SYNERGIE DE 3 HYDROLATS | HYD125 : 500 ml - 22

- Camomille : ouvre l'appétit.
- Fleur d'oranger : apaise le mental, le stress, l'anxiété.
- Cannelle : stimulant cérébral, ouvre l'appétit.

Mode d'emploi : deux cuillères à soupe dans un litre d'eau à boire dans la journée. Idéal en cas d'anorexie.

- **Colon irritable :** *Trouble de fonctionnement du colon, d'origine inconnue, sans lésions décelable.*

KIT COLON | KIT08 : 100 ml - 26

Nous vous proposons une synergie de plantes prêtes à l'emploi :

Oignons : Contient de la quercitine, efficace contre la colite inflammatoire.Thé vert : Pour sa richesse en tanins.Valériane : Soulage les contractions des intestins. Soulage le stress. Posologie : 15 gouttes avant chaque repas.

- **Constipation :** *Rareté ou difficulté de l'émission de selles.*

ASCOPHYLLUM | en comprimés VITAS01 : 200 c - 49

Composition : Ascophyllum + Spiruline + Son. Ascophyllum est une préparation biologique 100 % naturelle d'extraits végétaux qui facilite naturellement le transit intestinal. Il a été étudié pour pallier les problèmes de paresse intestinale, tout en respectant l'écologie de la flore intestinale. Ascophyllum regroupe les vertus spécifiques de trois extraits végétaux qui, par leur association, vous permettront de maintenir le parfait équilibre de votre transit intestinal. Les propriétés biologiques des extraits végétaux contribuent à :

1. Faire cheminer de façon naturelle le bol fécal dans le gros intestin en évitant que les formateurs de graisse (sucre et amidon) ainsi que les graisses elles-mêmes ne soient pas assimilées en surabondance par l' organisme.
2. Stimuler le métabolisme grâce à la teneur en minéraux et en vitamines de l'algue marine ascophyllum. Dès lors, la combustion des graisses est considérablement accrue et on assiste à la fonte lente des amas graisseux et cellulitiques.

Très vite, l'ascophyllum vous apportera la forme par le biais du bien-être et de l'harmonie intérieure.

Quant à l'effet sur la sveltesse, vous la percevrez au fur et à mesure que votre organisme éliminera les toxines, les graisses, ainsi que les déchets accumulés. Posologie : 2 à 6 comprimés par jour avec une boisson avant les repas. Homéocompatible, l'ascophyllum n'entraîne aucune accoutumance. Pas d'usage excessif en période de grossesse ou de lactation...

ASCOPHYLLUM | ASCOP : 50 ml - 14,35

Algues en macérat. Pour le confort du travail intestinal. Pour pallier aux problèmes de paresse intestinale tout en respectant la flore. Utilisation : 15 gouttes avant le repas 1 à 3 x par jours OU 50 gouttes avant le coucher.

MAUVE | MAUVE : 50 ml - 14,35

Plante laxative en cas de constipation chronique. Elle stimule le transit intestinal grâce aux mucilages qu'elle contient, qui augmentent le bol alimentaire et stimule les mouvements naturels de l'intestin visant à l'évacuation des selles. 15 gouttes 3 fois par jour.

SYNERGIE HE CONSTIPATION | ARO123A : 10 ml - 16

Composition: Estragon, Pin maritime, Mandarine (zeste). Conseil d'utilisation: 2 gouttes 3 fois par jour avant les repas sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive pendant 5 à 7 jours.

PSYLLIUM | PSYL : 50 ml - 14,35

Le psyllium noir : partie utilisée : la graine et son enveloppe. Natif du bassin méditerranéen.

C'est un laxatif mécanique doux. Il ne cause pas de dégats au niveau des intestins en cas de maladie de Crohn, colon irritable, ulcère intestinal. Le psyllium nettoie le tube digestif, il est donc nécessaire de boire beaucoup d'eau afin d'éviter les obstructions. Contient énormément de mucilages.

Le psyllium soulage les symptômes du syndrome du colon irritable et de la colite ulcéreuse.

Il régule le transit intestinal, il va donc traiter la constipation et les diarrhées. Il agit sur toutes les maladies inflammatoires de l'intestin. En plus, il diminue le taux de cholestérol, il diminue le taux de sucre dans le sang, il prévient les maladies cardiovasculaires.

Mode d'emploi : 15 à 30 gouttes avant le repas du soir.

TISANE TRANSIT | TIS16 : 10 - Denrées alimentaires

Composition :

- Séné - folioles : purgatif mécanique par augmentation du péristaltisme.
- Reine des prés - sommités fleuries : élimine toutes rétentions liquidiennes de l'organisme.
- Guimauve - racine mondée coupée : constipation avec irritations intestinales.
- Réglisse - racine non mondée coupée : pour le goût.
- Fenouil - fruit : atonie des voies digestives, digestions lentes, aérophagie, douleurs gastriques, vomissements nerveux.
- Mauve - fleur coupée : émollient - laxatif - calmant - pectoral - béchique.

Mode d'emploi : en infusion. 1 à 3 tasses par jour.

- **Crampes d'estomac**

MELISSE | MELIS : 50 ml - 14,35

La renommée digestive : combat les colites, les spasmes intestinaux, les crampes à l'estomac, l'anxiété. La mélisse a une action sédative bienfaisante sur la nervosité et l'anxiété. Elle soigne les troubles d'origine nerveux tels que flatulences, spasmes intestinaux et digestifs, colites, crampes d' estomac. Adulte : 7 gouttes 3 fois par jour au moment des repas. Enfants : 7 gouttes 2 fois par jour au moment des repas.

HYDROLAT DE CAMOMILLE ROMAINE | HYD02 : 200 ml - 16 | HYD02500 : 500 ml - 26

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours: Coliques gastriques - Poussées dentaires- Troubles digestifs. En cas de coliques des bébés : ajouter 2 fois par jour dans le biberon 1 c.à.c. d'H.A. de camomille romaine ou, si la maman allaite, vaporiser directement les mamelons avec ce même H.A.

- **Crise de Foie :** *Trouble digestif sans lien avec une maladie du foie, le plus souvent lié à une indigestion.*

  ARTICHAUT | ARTI : 50 ml - 14,35

  Particulièrement conseillé en cas de foie paresseux et de mauvaise digestion des corps gras. Agit également sur la constipation en activant les mouvements intestinaux. Posologie : 7 gouttes matin et soir avant le repas.

- **Crohn (maladie de Crohn) :** *Atteinte du tube digestif plus classiquement localisée à l'iléon. Les lésions se suivent avec alternance de zones saines.*

  SYNERGIE HE+HV CROHN (maladie de) | ARO121A : 10 ml - 27

  Composition: Marjolaine des jardins, Verveine citronnée, Géranium rosat CV Egypte, Origan compact, Ciste ladanifère CV Corse, H.V. Calophylle inophylle. Conseil d'utilisation: 2 gouttes 3 fois par jour avant les repas sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive pendant 3 semaines, arrêt 1 semaine, puis reprendre le traitement. De plus, 6 gouttes du mélange en application cutanée sur le bas du ventre et dans le bas du dos 2 fois par jour.

  Pour soulager la douleur -> hydrolat de camomille.

- **Diarrhée :** *Emission aigüe ou chronique, de selles trop fréquentes.*

  MYRTILLE | MYRTIL : 50 ml - 14,35

  Astringent - Soulage en cas de diarrhée. Antidiabétique. Utilisation : 50 à 100 gouttes par jour en 3 prises.

  STOP DIARRHEE | HYD126 : 500 ml - 22

  - Hamamélis : en prévention pour éviter les crises d'hémorroïdes. Astringent en cas de diarrhée.
  - Sarriette des montagnes : pour booster l'immunité dès les premiers signes d'infection. Assainit et protège la flore intestinale.
  - Cannelle : Stimulant physique et immunitaire. Puissant antiseptique. Combat les infections.

  Mode d'emploi : trois cuillères à soupe dans un filtre d'eau à boire sur une demi-journée. Les 2 jours suivants, 2 cuillères à soupe dans un litre d'eau à boire dans la journée.

- **Digestion difficile (dyspepsie) :** *Troubles digestifs gastriques sans rapport avec une lésion de l'estomac.*

  HYDROLAT CAMOMILLE ROMAINE | Voir crampes d'estomac page 17

  HYDROLAT DE MELISSE | HYD19 : 200 ml - 19 | HYD19500 : 500 ml - 35

  Hydrolat 100´% pur et naturel, ultra concentré, sans conservateur. Propriétés et indications: soulage les nausées et les indigestions. Réduit les crampes, protège la muqueuse de l'estomac. Soulage les maux de ventre.

- **Flatulences :** *Emission par l'anus de gaz intestinal.*

  HYDROLAT CAMOMILLE ROMAINE | HYD02 : 200 ml - 16 | HYD02500 : 500 ml - 26

  1càc dans une tasse d'eau 3 à 4 fois par jour.

  HYDROLAT LAURIER NOBLE | HYD17 : 200 ml - 16 | HYD17500 : 500 ml - 30

  1càc dans une tasse d'eau 3 à 4 fois par jour.

  HYDROLAT VERVEINE CITRONNÉE | HYD14 : 200 ml - 15 | HYD14500 : 500 ml - 24

  1càc dans une tasse d'eau 3 à 4 fois par jour.

- **Foie (congestion du) :** *Accumulation anormale de sang dans le foie.*

  ARTICHAUT | ARTI : 50 ml - 14,35

  Particulièrement conseillé en cas de foie paresseux et de mauvaise digestion des corps gras. Agit également sur la constipation en activant les mouvements intestinaux. 7 gouttes matin et soir avant le repas.

  PISSENLIT | PISSEN : 50 ml - 14,35

  Draineur du foie et de la vésicule, dépuratif sanguin, diurétique. Combat l'insuffisance du foie, les pierres aux reins et à la vésicule. Posologie : 7 gouttes 2 x / jour en dehors des repas.

  RADIS NOIR | RADIS : 50 ml - 14,35

  Le radis noir favorise les fonctions d'élimination biliaire et hépatique. Il favorise les fonctions d'élimination des déchets et toxines et rétablit un fonctionnement harmonieux de ces organes. A ce titre on l'utilise avec succès dans les troubles hépatiques et biliaires grâce à son action d'élimination en profondeur. 7 gouttes matin, midi et soir avec un grand verre d'eau avant le repas.

KIT FOIE | KIT111 : 100 ml - 26 | KIT112 : 500 ml - 89

Mélange des trois plantes : Artichaut + Pissenlit + Radis noir. Posologie : 15 gouttes matin et soir, ou 30 gouttes avant le repas le plus copieux.

CHARDON MARIE | CHARD : 50 ml - 15

Plante du foie, C'est surtout en cas d'intoxication du foie par l'alcool ou par des substances toxiques que l'on utlise le chardon marie. On peut donc aussi ben soigner les hépatites que la cirrhose du foie. De plus le chardon marie stimule le renouvellement des cellules hépatiques et les protège. Il atténue les effets nocifs des substances chimiques ainsi que les effets secondaires tels que les nausées, vomissements,... en cas de chimiothérapie. 15 gouttes 3x/jour.

HYDROLAT ROMARIN A VERBENONE | HYD06 : 200 ml - 15 | HYD06500 : 500 ml - 22

Il est conseillé de faire une cure d'H.A. de romarin au printemps, car selon la médecine chinoise, le foie manque d'énergie durant cette saison. Le métabolisme des femmes travaille souvent au ralenti dans la phase précédant la ménopause ; ce qui se traduit souvent par une moins bonne digestion, une prise de poids plus aisée et un manque de progestérones. La prise d'H.A. de romarin, 10 jours avant et durant la période des règles, permet de combattre ces troubles. Les problèmes d'acné sont souvent liés à une congestion hépatique. Des cures avec de l'H.A. de romarin aident à remédier à ce trouble cutané.

TISANE POUR LE FOIE | TIS07 : 10 - Denrées alimentaires.

Composition :

- Boldo - feuilles coupées : ami de la vésicule biliaire, favorise la sécrétion de la bile.
- Bourdaine - écorce : laxatif non irritant - cholagogue - en cas de constipation spasmodique, n'augmente pas le péristaltisme - insuffisance biliaire.
- Menthe poivrée - feuilles : atonie digestive aérophagie - flatulences, palpitations et vertiges.
- Chiendent - rhizome : diurétique, dépuratif cholagogue, fébrifuge.
- Pissenlit - racine : plante biliaire amie du foie, assure le rinçage du filtre rénal et l'essorage de l'éponge hépatique. Tonique, dépuratif sanguin, diurétique.
- Sené - folioles : purgatif mécanique par augmentation du péristaltisme.
- Mélisse - sommités fleuries et feuilles : action tonique sur le cerveau, le coeur, l'utérus, l'appareil digestif.
- Fenouil - fruit : atonie des voies digestives, digestions lentes, aérophagie, douleurs gastriques, vomissements nerveux.
- Badiane - fruit coupé (anis étoilé) : dyspepsies, ballonnements, vomissements nerveux.
- Réglisse - racine non mondée - coupée : antispasmodique du tube digestif et des bronches, antihistaminique, pectoral.
- Souci - pétales : prévention du cancer : utérus et estomac.

Mode d'emploi : en décoction. 1 à 3 tasses par jour.

- **Hoquet :** *Contraction spasmodique et incontrôlée du diaphragme se traduisant par un spasme thoracoabdominal brutal suivi d'un bruit caractéristique émis par la glotte.*

HYDROLAT DE BASILIC | HYD15 : 200 ml -15 | HYD15500 : 500 ml - 22

Par voie interne : hydrolat de Basilic doux à Linalol.1 càc dans un verre d'eau à boire d'un coup.Répéter après 5 minutes si les symptômes n'ont pas disparu.

HE ESTRAGON | HE150B : 10 ml - 18

Antispasmodique puissant en cas de dyspepsie, flatulences, colite, hoquet, spasmes digestifs. Voie interne : 2 à 3 gouttes HE après chaque repas dans un peu d'huile d'olive, de miel ou sur un sucre de canne, sous la langue. Voie externe : 5 gouttes HE + 5 goutte HV de noisette à masser sur la zone douloureuse.

- **Migraine (céphalées) :** *Douleur localisée de la voûte crânienne.*

KIT MIGRAINE | KIT116 : 100 ml - 26

Mélange de 3 plantes dans un même flacon. Passiflore : antispasmodique, lutte contre les migraines dues au stress. Mélisse : en association avec la passiflore, combat l' anxiété et les migraines dues à une mauvaise digestion. Combat les migraines, l'émotivité, les crises nerveuses, les syncopes et les vertiges, les spasmes. Lavande : anxiété, nervosité, migraines, vertiges. Posologie : 25 gouttes dès les premiers symptômes. 25 gouttes 1 heure plus tard, à répéter.

HYDROLAT CÉPHALÉES | HYD115 : 500 ml - 30

Synergie de 2 hydrolats : menthe poivrée + Rose de Damas. Vertus physiques : antalgique, rafraîchissant. Draineur du foie. Une càc dans 1 verre d'eau, à boire toutes les 30 minutes jusqu'à disparition des symptômes. Par voie externe, le même mélange froid sur une compresse à placer sur le front pendant 20 minutes.

HYDROLAT MENTHE POIVREE | HYD11 : 200ml - 15 | HYD11500 : 500ml - 22

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Céphalées, migraines, agacement, irritabilité, colère, hyperémotivité.

SYNERGIE HE ANTI-MIGRAINE | ARO108A : 10 ml - 14 | ROL108 : 10 ml - 15

Elle se compose de Lavandin super, Menthe poivrée et Basilic exotique. Posologie: 2 ou 3 gouttes en application locale sur la zone de la douleur selon les besoins. ou massage avec la bille du roller - pratique !

HE MENTHE POIVRÉE BIO | HE214B : 10 ml - 12

Voie interne : 2 gouttes HE 3 à 4 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, pour les troubles digestifs et urinaires.Voie externe : 3 à 4 gouttes HE en application très locale, 3 x par jour, pour les douleurs de toute origine. Diluer pour des surfaces plus étendues ou des applications répétées.

- **Ulcère à l'estomac :** *Perte de substance plus ou moins profonde d'un revêtement épithélial.*

CALMOGASTRIC | KPH03100 : 100 ml - 26

Kit de plantes spécifiques des douleurs liées aux ulcères digestifs, composé de 4 plantes : Chiendent + Ortie + Réglisse + Souci. L'association de ces 4 plantes (diurétique, tonique, astringent, hémostatique, vasoconstricteur, dépuratif, antispasmodique, cicatrisant) permet la cicatrisation totale d'ulcères des voies digestives. Posologie : 15 gouttes matin et soir dans un peu d'eau.

à associer avec le SAGO-SAGO. Voir aigreur d'estomac page 16

Notes et conseils :

La peau - Les affections dermatologiques

La peau, enveloppe de notre corps, est un organe vivant qui nous protège des agressions extérieures : le soleil, les insectes, les blessures, les brûlures, les virus, les microbes. A nous de l'aider, de la soutenir, de la chouchouter.

04

- **Abcès cutané :** *Collection de pus sous l'épiderme.*
  Furoncle : *infection aigüe d'un follicule pilosébacé.*

ONGUENT A LA PROPOLIS | OP01 : 30 ml -19,20

Pour lutter contre les champignons qui se développent souvent au niveau des pieds. Pour soulager les ongles incarnés, pour les plaies infectées, les furoncles, etc... Une application par jour. Effet rapide.

- **Acné juvénile :** *Atteinte de follicules apparaissant à la puberté, caractérisée par des points noirs, des pustules, des cicatrices violettes, voire les trois à la fois.*

LA BARDANE | GP13 : 50 ml -14,35

Le domaine de la peau est celui de la BARDANE. Cette plante contient un antibiotique végétal doté d'un pouvoir antiseptique particulièrement intéressant sur le staphylocoque doré. Elle sera donc efficace dans les furonculoses, l'acné, certaines formes d'eczéma... Ses actions diurétique et sudorifique font d'elle un bon dépuratif général. Elle favorise l'élimination des éléments résiduels de l'organisme par les glandes sudoripares. 15 gouttes le matin et 15 gouttes le soir.

SYNERGIE HE ACNE | ARO102A : 10 ml - 20

Composition: Eucalyptus mentholé, Lavande aspic, Tea tree, Romarin CT verbénone. Conseil d'utilisation: quelques gouttes du mélange point par point 2 fois par jour localement.

CRÈME LAVANTE | SAPONALG : 200 ml - SSALG - 15

La crème lavante pour le visage est recommandée pour la toilette quotidienne en remplacement du savon. C'est une formule biologique lavante et hydratante au PH neutre spécialement conçue pour protéger les peaux sensibles en respectant l'équilibre naturel de l'épiderme. Hypoallergénique et sans colorant, la crème lavante contient 15% d'actifs biologiques de micro-algues ainsi qu'une base moussante glycérinée qui élimine les impuretés et les bactéries et régule l'excès de sébum. Ces actifs favorisent le processus naturel d'oxygénation et de revitalisation des cellules cutanées. La crème lavante purifie la peau sans l'irriter. Elle est particulièrement recommandée aux peaux sèches et sensibles des petits comme des grands. La crème lavante est la solution idéale pour les problèmes de peau chez les adolescents.

ACNÉ TARDIF | HYD129 : 200 ml - 21 | HYD112 : 500 ml - 27

Définition: « Egalement appelé acné rosacée. Il s'agit d'une affection du visage apparaissant après la quarantaine, caractérisée par des rougeurs, des papulo-pustules et des petites dilatations des vaisseaux cutanés. » Extrait de L'hydrolathérapie - douce alternative. Nous vous proposons un mélange de 2 hydrolats : ciste ladanifère + rose de damas. 1 càs dans un litre d'eau non gazeuse à boire chaque jour. Appliquer le même mélange en tonique sur la peau propre matin et soir. Maintenir le traitement jusqu'à obtenir le résultat souhaité.

ACTI-GEL | GAC01 : 50 ml - 15

A usage externe. Gel de soin qui élimine l'acné et les points noirs. En même temps, il nourrit et vivifie la peau du visage. Les actifs biologiques de microalgues apportent des nutriments aux cellules du derme indispensables à leur entretien ; parmi ceux-ci, il faut citer une foule de micro éléments, tel le fer, qui active le métabolisme cellulaire. Dans le cas des cellules de l'épiderme facial, ces microéléments favorisent la respiration, base d'une peau saine. Conseil : laver le visage avec la crème lavante, appliquer l'Acti-gel sur les boutons et les points noirs matin et soir. Après quelques jours, la peau est nette.

HYDROLAT ACNE-STOP | HYD128 : 200 ml - 19

Romarin : idéal pour les peaux grasses et acnéiques. Draine le foie, rétablit les fonctions du foie.

Verveine citronée : pour les soins des peaux mixtes, anti-inflammatoire, stimule tous les émonctoires.

Mode d'emploi : une cuillère à soupe dans un verre d'eau matin et soir avant les repas en cure de 3 semaines. Arrêter une semaine, reprendre si nécessaire. En spray sur la peau propre matin et soir. Conseiller un réglage alimentaire : diminuer les sucres, les produits raffinés et les féculents.

- **Blessure :** *Accident de surface de la peau.*

MICRO-GEL | BR01: 50 ml - 12,15 | BR02 : 100 ml - 19,00 | BR10 : 500 ml - 57

Ce gel 100 % naturel, à base d'algues et d'huiles essentielles, a de multiples propriétés : En cas de blessure, écorchure, coupure, ... il arrête très rapidement l'écoulement du sang et il accélère la cicatrisation. Il convient en cas d'éruptions ou de démangeaisons cutanées, d'acné, de gerçures, de piqûres d'insectes. Il peut être utilisé pour soigner les hémorroïdes. Il apaise très rapidement la douleur en cas de brûlure. Il s'emporte et s'utilise aisément à la maison, en voyage, au bureau, à l'école. Conseils d'utilisation : Laver à l'eau propre la zone à traiter, absorber l'excès de liquide, appliquer une goutte de gel. Le gel est absorbé par les cellules en quelques minutes, il laisse à la surface un film protecteur. Répéter l'application si nécessaire. Véritable baume, ce gel est un produit indispensable dans toutes les pharmacies familiales. Ce produit détient le secret du fameux extrait de microalgues ETAQUEX®, riche en oligoéléments qui nourrit et revitalise la peau.

- **Chute des cheveux :** *Chute des cheveux ou poils, rapide ou progressive, localisée ou diffuse.*

SYNERGIE HE CHUTE CHEVEUX | ARO122A : 10 ml - 17 | ARO122B : 30 ml - 45

Composition: Géranium rosat CV Egypte, Mandarine (zeste), Gingembre. Conseil d'utilisation: 3 gouttes du mélange à incorporer dans la noix de shampoing juste avant utilisation.

- **Cor au pied :** *Épaississement de la corne des pieds en un point de pression ou de frottement de la voûte plantaire. Rarement localisé sur la paume des mains.*

SYNERGIE HE DURILLON | ARO124A : 10 ml - 12

Composition: Pin maritime, Eucalyptus mentholé, Romarin CT camphre. Conseil d'utilisation: 2 à 3 gouttes du mélange en application locale 2 fois par jour pendant 10 jours. Prolonger si nécessaire.

- **Couperose :** *Coloration rouge du visage due à la dilatation des vaisseaux capillaires.*

SYNERGIE HE+HV COUPEROSE | ARO125A : 10 ml - 30

Composition: cyprès de Provence, hélichryse italienne, ciste ladanifère CV corse, geranium rosat CV egypte, HV calophylle inophylle. Conseil d'utilisation: 3 gouttes du mélange en application locale matin et soir jusqu'à amélioration sensible.

- **Coups de soleil**

GEL CALENDUMIL | GS01 : 50 ml - 12,15

A base de souci (calendula) aux propriétés antiseptique et cicatrisante sur les plaies de toutes natures et de millepertuis conseillé pour soigner les plaies, brûlures, ulcères aux jambes, oignons,....

HE LAVANDE ASPIC | HE183B : 10 ml - 14

Élimine toute trace de piqûre, brûlure, morsure. Indispensable dans la pharmacie familiale. Conseil d'utilisation: Pure sur une petite surface ou diluée dans le gel calendumil.

HYDROLAT SYNERGIE COUP DE SOLEIL | HYD119 : 200 ml - 21

Composition : Rose : Apaise les rougeurs - Rafraîchit. Lavande : Pour la peau irritée et chaude, calmant, anti-douleur. Hélichryse : Anti-inflamatoire cutané, coup de soleil. Les vertus physiques : Régénérant, tonifiant, rafraîchissant. Vaporiser sur les zones à traiter.

- **Crevasses (gerçures) :** *Fissure cutanée peu profonde.*

SYNERGIE HE+HV POUR SOIGNER LES CREVASSES | ARO176A : 10 ml - 21

Composition : H. V. de germe de blé + H.E. de ciste ladanifère + H.E. de lavande vraie. Appliquer en massage sur la crevasse jusqu'à guérison totale.

- **Eczéma :** *Dermatose allergique très fréquente, caractérisée surtout par une rougeur, de fines vésicules, des squams ainsi que des démangeaisons.*

LA BARDANE | voir acné juvénile page 21

SYNERGIE HE+HV ECZEMA | ARO132A : 10 ml - 16

Composition: lavande aspic, Palmarosa, Bois de rose, H.V. Calophylle inophylle. Conseil d'utilisation: 4 à 6 gouttes du mélange en application locale 2 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

SYNERGIE HE+HV ECZEMA SEC | ARO133A : 10 ml - 16 | ARO133B : 30 ml - 44

Forme d'eczéma prurigineuse avec formation de squames sèches, fines, de petites tailles et grisâtres. La localisation est surtout le cuir chevelu. Composition: Menthe citronnée, Lavande aspic, Géranium rosat CV Egypte, Bois de rose, H.V. Calophylle inophylle. Conseil d'utilisation:4 à 6 gouttes du mélange en application locale 2 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

- **Herpès :** *Maladie virale infectieuse, contagieuse et récurente (bouton de fièvre, herpès labiale).*

HYDROLAT SYNERGIE BOUTON DE FIÈVRE | HYD115 : 500 ml - 30

(herpès labial) infection virale récurrente caractérisée par l'apparition sur les muqueuses labiales de bouquets isolés ou multiples de petites vésicules à contenu clair, reposant sur une base inflammatoire légèrement surélevée. Mélange de 2 hydrolats : menthe poivrée + rose de damas.1 càs dans 1 litre d'eau, à boire durant la journée pendant 40 jours, répéter dès que les symptômes suivants réapparaissent : irritabilité, agacement, aigreur d'estomac, tendance à transpirer exagérément, rougeurs diffuses.

SYNERGIE HE HERPES | ARO141A : 10ml - 24

Composition: Ravensare aromatique, Niaouli, Thym CT saturéoïde. Conseil d'utilisation: 1 goutte du mélange 6 à 8 fois par jour en application locale pendant 48 heures ou plus.

- **Impétigo :** *Infection cutanée suppurée et contagieuse d'origine bactérienne.*

THYM VULGAIRE A LINALOL (thym doux) | HYD13 : 200 ml - 15 | HYD13500 : 500 ml - 20

En cas d'impétigo ou de dermatite, on peut vaporiser directement sur la zone infectée de l'hydrolat de thym plusieurs fois par jour.

- **Mycose cutanée :** *Infection de l'épiderme, voire du derme, par un champignon microscopique.*

SYNERGIE HE MYCOSE CUTANEE | ARO145A : 10 ml - 33

Composition: Cannelle de Chine, Tea tree, Géranium rosat CV Egypte, Thym CT saturéoïde

Conseil d'utilisation: 3 à 4 gouttes du mélange en application locale cutanée 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines.

- **Mycose unguéale :** *Infection de l'ongle par un champignon microscopique.*

SYNERGIE HE MYCOSE UNGUEALE | ARO146A : 10 ml - 19

Composition: Laurier noble, Palmarosa, Lavande vraie, Cannelle de Chine. Conseil d'utilisation: 2 à 3 gouttes du mélange sur l'affection de l'ongle 3 fois par jour pendant 3 semaines ou jusqu'à nette amélioration.

- **Ongles (fragiles, cassants)**

PRELE | KPH10 : 50 ml - 14,35

la plante reminéralisante inestimable et irremplaçable.

ORTIE | 50 ml - 14,35

Propriétés : nettoie, assainit, dissout. Excellent pour les ongles cassants et la chute des cheveux.

En cas d'affections de la peau, combiner l'ortie avec la bardane et l'huile végétale de bourrache. Vous obtenez une synergie reminéralisante, antianémique et une amélioration de votre état général au niveau de la peau, des ongles et des cheveux. Pour les problèmes de cartilage, l'ortie est reminéralisante, idéal en cas d'arthrose et de rhumatismes. Utilisation : 15 gouttes le matin pour les adultes. 7 gouttes le matin pour les enfants. Existe en synergie Prêle+ortie | KIT124 - 100 ml - 26

- **Peau (beauté)**

SKIN TONIC | KPH01100 : 100 ml - 26

Le soin de peau à usage interne. Ce traitement comprend quatre plantes bien connues pour leurs effets bénéfiques sur la peau. LA BARDANE + LE FUMETERRE + LE SOUCI + LA PENSEE SAUVAGE. La conjugaison des différentes caractéristiques de ces plantes soit dépuratif, diurétique, sudorifique, cholérétique, microbicide, cicatrisant, purifiant, tonique; permet un nettoyage complet de la peau par l'intérieur. Utilisation : 20 gouttes matin et soir en cure de 3 semaines.

Complétez votre soin visage avec des huiles végétales

NOYAU D'ABRICOT BIO | HV10 : 50 ml - 15

Antirides, excellente pour le bronzage, pas de film gras.

AMANDE DOUCE BIO | HV11 : 50 ml - 14

Adoucissante, calmante, idéale pour les bébés. Hydratante, apaisante et anti-démangeaisons.

ARGAN BIO | HV02 : 50 ml - 21

Réparatrice et régénératrice. Prévient le vieillissement de la peau par la pollution et le soleil. Très anti-oxydante. Protège du climat : sécheresse, vent, fortes chaleurs, grands froids. C'est surtout une huile de beauté.

AVOCAT BIO | HV01 : 50 ml - 14

Ultra nourrissante, donc idéale pour les peaux sèches. Antirides, anti vergetures. Convient pour le soin des cheveux et le contours des yeux. Très vitaminée. Ne pas appliquer sur les peaux grasses.

BOURRACHE BIO | HV03 : 50 ml - 25

Régénératrice cutanée, elle rend la peau plus souple, plus élastique, plus tonique. C'est également un régulateur hormonal, idéal en cas de douleurs prémenstruelles. La bourrache est le soin idéal pour les femmes pré-ménopausées ou ménopausées. A utiliser par voies interne et externe.

GERME DE BLÉ VIERGE | HV04 : 50 ml - 14

Antirides puissant. Utile pour les soins de la peau et des ongles, elle est également anti-vergetures. Extrêmement nourrissante, c'est une huile épaisse.

JOJOBA VIERGE | HV05 : 50 ml - 19

Anti-acné, antiâge cutané, idéale pour les peaux mixtes et grasses, les cheveux gras ou cassants. Excellente conservation.

NOISETTE BIO | HV09 : 50 ml - 15

Ultra-pénétrante. C'est l'huile de base parfaite pour les soins et les massages des peaux mixtes et grasses. Elle facilite le drainage, excellente pour les jambes fatiguées Idéale pour les peaux rougissantes.

ROSE MUSQUÉE BIO | HV07 : 50 ml - 24

C'est l'huile végétale miracle pour faire de belles cicatrices fines et invisibles. À utiliser sur tous les problèmes de peaux insolubles : dartres, eczéma, lésions... Elle est également anti-âge, lutte contre le vieillissement prématuré et les rides. C'est une huile irremplaçable.

- **Peau (maladie de la peau)**

SYNERGIE HE PEAU (Maladies de la) | ARO149A : 10 ml -15

Pour tout problème de peau. Composition: Lavande vraie, Palmarosa, Bois de rose, Tea tree. Conseil d'utilisation: 3 à 4 gouttes du mélange en application locale 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines suivant le type d'affection.

- **Psoriasis :** ***Dermatose bénigne érythématosquameuse localisée aux coudes, genoux, région sacrée et cuir chevelu.***

LOTION CHEVEUX | LCH01 : 125 ml - 20

Cette lotion contient diverses plantes dont les plus connues pour leur effet bénéfique sur les cheveux et le cuir chevelu sont : l'aneth, le romarin, le thym, le serpolet, le géranium. A appliquer en massages légers 2 fois par jour pour réactiver la pousse des cheveux, pour soigner les dermatoses et le psoriasis. Cette lotion rend les cheveux plus épais, donne de l'éclat et facilite le coiffage.

GEL PSORIASIS | GS02 : 50 ml - 13,90

Ce gel calmant et cicatrisant convient spécialement pour soigner le psoriasis. 2 applications par jour sont nécessaires. Composition: Voir lotion cheveux.

SHAMPOOING PSORIASIS | SHPS02 : 500 ml - 14

Complément indispensable à la lotion cheveux, ce shampooing contient les mêmes plantes actives au niveau du cuir chevelu. La base lavante est très douce, il peut donc être utilisé comme gel douche lorsque le psoriasis est très répandu sur le corps. Il est à utiliser comme un shampooing traitant, c'est-à-dire en second lavage, laisser agir 1 minute, bien rincer, sécher sans irriter.

SYNERGIE HE+HV PSORIASIS | ARO155A : 10 ml - 15 | ARO155B : 30 ml - 39

Composition: Bois de rose, Ravensare aromatique, Géranium rosat CV Egypte, Myrrhe, H.V. Calendula. Conseil d'utilisation: 4 à 8 gouttes du mélange en application cutanée 2 à 3 fois par jour jusqu'à nette amélioration. Faire une cure kit FOIE.

- **Transpiration excessive :** *Excès de sécrétion de sueur.*

SYNERGIE HE TRANSPIRATION EXCESSIVE | ARO167A : 10 ml - 33

Composition: Palmarosa, Ciste ladanifère CV Corse, Géranium rosat CV Egypte, Sauge officinale. Conseil d'utilisation: 2 gouttes du mélange en application locale cutanée ou dans votre crème 2 fois par jour.

SAUGE | GP12 : 50 ml - 14,35

La sauge est une véritable panacée. Elle a une action tonique sur les voies digestives et le système nerveux. Elle est anti-sueur. Ses propriétés font d'elle la plante des convalescents puisqu' elle combat les sueurs, la faiblesse, le manque d'appétit, les digestions pénibles, la dépression physique et morale. Son action tonique sur l'utérus lui permet de calmer les douleurs menstruelles et de régulariser le cycle. Elle est la bienvenue après un accouchement. En période de ménopause, apport en œstrogènes-like. Dosage : 40 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau.

LA CRÈME POUR LES PIEDS | CP01 : 50 ml - 14 | CP10 : 125 ml -24

Profitez d'un massage avec notre crème pour les pieds. Hydratante pour les pieds secs, elle va également agir sur un excès de transpiration grâce à la sauge qu'elle contient et elle vous débarrassera des mauvaises odeurs grâce au thym.

SPRAY POUR LES PIEDS AUX 35 HERBES | SPH : 200 ml - 12,50

Il s'agit d'un spray pour les pieds fatigués. Il convient également pour les crampes grâce à son gaz naturel. A base de menthol ; eucalyptus et camphre pour un effet rafraîchissant. L'huile aux 35 herbes a été incorporée pour un effet sur l'excès de transpiration et les mauvaises odeurs. Vaporiser les pieds matin et soir. Utiliser également dans les chaussures afin d'éliminer les mauvaises odeurs.

SHAMPOING - GEL DOUCHE POUR LA TRANSPIRATION EXCESSIVE | SH55 : 500 ml - 14

Shampoing jogging à base de spiruline dans lequel nous avons intégré la synergie d'huiles essentielles « transpiration excessive ». (Déconseillé en cas de grossesse). Composition: Huile essentielle Palmarosa : pour les problèmes d'hypersudation malodorante et les soins des cheveux.HE Ciste ladanifère cvCorse : pour les grands travaux de réparation de la peau. Régule le système nerveux HE Géranium rosat cv Egypte : raffermit les tissus lâches, resserre les pores dilatés, tend la peau distendue.HE Sauge officinale pour combattre l'hyper séborrhée, les cheveux gras, l'acné sur peau grasse. Traitement de l'épaississement cornéen. A utiliser sous la douche pour le corps et les cheveux.

- **Verrue :** *Petite tumeur bénigne de la peau, cornée ou charnue, d'origine virale.*

VERRUE STOP | VS01: 15 ml - 8,40

A base de trois plantes (Chélidoine, Souci et Thuya) et de vinaigre artisanal qui ont un effet antibactérien, antiseptique et cicatrisant. Appliquer avec la tigette, après quelques jours, la verrue se décolle, soulever la peau et mettre le verrue stop en dessous. La verrue tombe après assèchement, elle laisse un petit trou sur lequel vous appliquerez du micro-gel.

SYNERGIE HE VERRUES | ARO171A : 10 ml - 22

Composition: Cannelle de Chine, Sarriette des montagnes, Mandarine (zeste), Citron (zeste). Conseil d'utilisation:,1 goutte du mélange sur la verrue matin et soir pendant 8 semaines si nécessaire.

Les Yeux

- **Conjonctivite :** *Membrane muqueuse transparente qui recouvre la face interne des paupières.*

BLEUET (ou Centaurée bleuet) | HYD04 : 200 ml - 19 | HYD04500 : 500 ml - 38

Indications thérapeutiques cosmétiques: Irritation des yeux - Conjonctivite - Couperose. Très efficace en compresse sur les yeux fatigués ou irrités, pour apaiser les effets de la pollution ou d'un séjour prolongé devant un écran de télévision ou d'ordinateur.

SYNERGIE D'HYDROLATS POUR LA CONJONCTIVITE | HYD118 : 200 ml - 22

Composition : Myrte : Antihistaminique en cas d'infection oculaire. Bleuet : Apaise les yeux fatigués ou irrités. 3 bains oculaires par jour ou vaporiser directement dans les yeux ouverts.

La bouche

- **Abcès dentaire**

PROPOLIS EN SPRAY | SP01 - 30 ml - 14,10

En spray directement sur l'abcès. Autant que nécessaire.

- **Aphtes:** *Petite ulcération superficielle observée le plus souvent sur la muqueuse buccale.*
  Gingivite : *Inflammation des gencives*

MICRO-GEL | BR01 - 50 ml - 12,15 - Voir page 22

PROPOLIS en Spray | SP01 - 30 ml - 14,10

- **Les dents**

SYNERGIE HE BLANCHIMENT DENTAIRE | ARO173A : 10 ml - 9 | ARO173B : 30 ml - 25

Non seulement les dents sont plus blanches mais cette synergie lutte aussi contre la plaque dentaire. Composition: Tea-tree, Citronnelle de Java, Menthe des champs, Citron (zeste). Conseil d'utilisation: 2 à 3 gouttes sur la pâte dentifrice lors de tout brossage des dents.

- **Douleurs dentaires**

CAMOMILLE ROMAINE | HYD02 : 200 ml - 16 | HYD02500 : 500 ml - 26

1 càc dans une tasse d'eau chaude 3 à 4 fois par jour. En spray dans la bouche.

- **Haleine**

HALEINE FRAÎCHE EN SPRAY | SP05 : 30 ml - 25

Composition : Huile végétale de noyau d'abricot + huile essentielle de menthe poivrée + huile essentielle basilic exotique + huile essentielle de laurier noble. Cette synergie vous garantit une excellente haleine durant des heures. La menthe poivrée apporte la fraîcheur de la menthe tout en stimulant les fonctions du foie. Le basilic exotique est un excellent tonique digestif. Le laurier noble est excellent pour l'hygiène dentaire.

- **Lèvres Abîmées**

BAUME TONIFIANT & RÉPARATEUR POUR LES LÈVRES | ARO174A : 10 ml - 9 | ROL174 : 10 ml - 10

Tonifie et répare les lèvres abîmées. Composition : H.E. de Camomille Romaine, Romarin officinal à verbénone, Ciste ladanifère bio, H.V. d'Argan et de Jojoba. Appliquer matin et soir sur les lèvres gercées, abîmées ou simplement pour nourrir le tissu labial.

- **Poussée dentaire**

POUR LES BÉBÉS, DOULEURS LIÉES À LA POUSSÉE DENTAIRE | HYD107 : 200 ml -17

Hydrolat: Lavande vraie bio + Camomille Romaine bio.Conseil d'utilisation: Vaporisez plusieurs fois par jour dans la bouche du bébé.

En plus, quelques huiles essentielles pour la peau

HE BOIS DE ROSE BIO | HE115B : 10 ml - 25

Au quotidien une goutte de bois de rose dans votre crème de jour préviendra l'apparition de rides et stimulera la régénération du tissu cutané.

HE LAURIER NOBLE BIO | HE182B : 10 ml - 22

Antibactérienne remarquable, antivirale puissante, excellente fongicide (mycoses cutanées, gynécologiques et digestives) Voie buccale : 2 gouttes HE et 2 goutte HV de noisette sur l'affection buccale 3 x par jour (gingivite, aphtes, parodontoses). Voie externe : 2 à 3 gouttes HE et 2 gouttes HV de noisette en application sur l'affection douloureuse ou dermatologique 3 x par jour.

HE LAVANDE ASPIC A CINEOLE BIO | HE183B : 10 ml - 14

La lavande aspic fournit une HE qualifiée d'urgence car elle sera «miraculeuse» pour soulager et guérir de manière quasi instantanée les brûlures sévères et les piqûres de guêpe, méduse, scorpion (2 gouttes toutes les 5 minutes) Voie interne : 2 gouttes HE dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue 3 x par jour pour les affections buccales et nerveuses.

Voie externe : 3 à 6 gouttes HE pure sur toutes les affections dermatologiques 3x par jour.

HE TEA TREE | HE275B : 10 ml - 12

Anti-bactérienne puissante à large spectre d'action . Infections buccales : aphtose, stomatite, abcès, gingivite. Mycoses cutanées, unguéales et en sous-unguéales. Prévention de brûlures cutanées par radiothérapie. Voie externe : 3 à 4 gouttes HE en massage sur la peau 3 x par jour pendant 5 à 6 jours.Voie interne : 3 gouttes dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne sous la langue pendant 5 à 7 jours.

Les huiles végétales et les huiles essentielles au service de votre peau

SERUM POUR UNE JEUNESSE ÉTERNELLE | ARO175A : 10 ml - 9 | ARO175B : 30 ml - 25

Composition : Huiles essentielles de Myrte verte bio, Bois de rose bio, Epinette Noire et huiles végétales d'Argan et Néroli. Utilisation : mettre 3 gouttes matin et soir dans votre produit cosmétique habituel.

SOIN SPÉCIALE COU | LT101 : 50 ml - 19

Le choix des huiles essentielles de cette synergie assure une activité hautement efficace.Composition: huiles végétales bio de germe de blé et d'Argan, huiles essentielles bio de Ciste ladanifère, Myrte verte, Santal jaune et Bois de rose. Utilisation : matin et soir, appliquer 6 gouttes de la synergie avec un mouvement de massage ascendant.

Une algue au service de la peau

LA DUNALIELLA | GP18 : 120 gélules - 49 | Existe également en bain douche BM04 : 500 ml - 12

La dunaliella c'est l'algue de la peau, l'algue du bronzage, l'algue de la protection de la peau. Très riche en béta carotène c'est un précurseur végétal e la vitamine A dénué de toxicité. De nombreuses études démontrent son activité antioxydant spécifique qui lui confère des propriétés préventives sur certaines maladies de dégénérescence.

Le carotène dunaliella est un extrait naturel de l'algue dunaliella salina algae qui contient plusieurs carotènes. Il ne faut donc pas le confondre avec le béta- carotène qui est souvent d'origine synthétique.

Le carotène de la dunaliella se transforme en vitamine A dans notre organisme en fonction de ses besoins et sans aucune toxicité.

2 gélules de dunaliella par jour, en cure vous permet de bronzer plus rapidement et plus intensément sans subir l'effet vieillissant du bronzage. Pour les peaux sensibles et réactives au soleil une cure de 3 mois minimum avant l'exposition au soleil permet de préparer la peau et d'éviter tous les désagréments tels que coup de soleil, réactions cutanées, démangeaison...

La consommation de dunaliella peut également vous aider en cas de problèmes de peau tels que acné, eczéma, psoriasis...

Notes et conseils :

Les femmes (Règles - Ménopause - ...) - Les hommes

Quelques conseils pour les maux typiquement féminins. Des douleurs pendant les règles aux bouffées de chaleur, des remèdes naturels pour rendre le sourire aux femmes.

05

- **Ménopause :** *Cessation des activités ovariennes et disparition totale de la menstruation chez la femme.*

VASOTONIC | KPH02100 : 100 ml - 26

Composition : Aubépine + Hamamélis+ Marron d'Inde + Passiflore. L'association de ces 4 plantes (tonicardiaque, hypotenseur, antispasmodique, vasoconstricteur, analgésique, tonifiant veineux, fluidifiant sanguin, sédatif) permet un effet immédiat sur les causes des bouffées de chaleur. Après un traitement de deux à trois mois, ces bouffées sont supprimées pour une longue période. Dosage : 15 gouttes matin et soir dans un peu d'eau.

BOUFFÉES DE CHALEUR | HYD105 : 500 ml - 30

Symptômes liés à la perturbation de l'équilibre des hormones sexuelles de la femme suite à une baisse de l'activité des ovaires. Par voie interne, mélange de 3 hydrolats : sauge officinale + menthe poivrée + rose de damas. Vertus physiques : rafraîchissant, décongestionnant hépatique, apaise l'irritation et l'agacement, diminue les bouffées de chaleur. 1 càs dans 1 litre d'eau à boire durant la journée selon évolution.

- **Ménorragie :** *Règles anormalement abondantes et qui se prolongent au-delà de leur durée habituelle.*

CISTE LADANIFÈRE | HYD07: 200 ml - 16 | HYD07500 : 500 ml - 26

Par voie interne, hydrolat de ciste ladanifère. 1 càs dans 1 litre d'eau tempérée, à boire durant la journée. Commencer 1 semaine avant les règles et continuer durant tout le cycle. Recommencer tous les mois jusqu'à harmonisation du cycle.

- **Plaisir au féminin**

HUILE DE MASSAGE POUR ELLE | LT102 : 50 ml - 15

Composée d'huile végétale d'onagre qui régule l'hydratation de la peau, d'huile végétale d'abricot, très nourrissante, ainsi que d'huile essentielle de Sauge Sclarée qui stimule l'activité hormonale féminine. Son huile essentielle de Lavande vraie est décontractante et calmante. L'huile essentielle Ylang-ylang est un tonique sexuel.

Cette synergie exceptionnelle pour les femmes peut être massée quand vous voulez où vous voulez !

SYNERGIE D'HE APHRODISIAQUE (FEMME) | ARO112A : 10 ml -37

Pour gérer la fatigue sexuelle féminine.Composition : Camomille noble, Ylang ylang, Sauge officinale. Utilisation : 4 gouttes du mélange dans le bas de la colonne vertébrale 2 fois par jour pendant 1 semaine.

- **Règles douloureuses**

VERVEINE CITRONNEE | HYD14 : 200 ml - 15 | HYD14500 : 500 ml- 24

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Syndrome prémenstruel avec spasmes et douleurs avant les règles -Neurasthénie.

SYNERGIE HE REGLES DOULOUREUSES | ARO159A : 10 ml -18

Composition: Estragon, Petit grain bigarade, Mandarine (zeste). Conseil d'utilisation: 6 gouttes du mélange sur le bas du ventre et le bas du dos 4 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

- **Vergetures**

GEL VERGETURES | GV01 : 50 ml - 15

Ce gel à usage externe est à base d'extraits d'algues spiruline. Il participe activement au remaillage de la peau lorsqu'il y a présence de vergetures. Appliquer 1 fois par jour.

SYNERGIE HE «VERGETURES» | ARO170A :10 ml - 26

Ce produit agit contre les stries longitudinales larges de quelques millimètres, apparaissant au niveau du bassin, des fesses et des seins par la perte d'élasticité locale induite par l'atrophie linéaire cutanée. Composition : Huiles essentielles de Romarin CT verbénone, Ciste ladanifère CV Corse, Cajeput, Lavande vraie et huile végétale de germe de blé. Utilisation : 3 gouttes du mélange sur la vergeture et masser en pinçant comme pour réduire la cicatrice, 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

En plus, L'huile essentielle pour la femme

HE YLANG YLANG TOTUM BIO | HE296B : 10 ml - 21

Huile essentielle à notes chaudes, florales, exotiques, rondes, féminines. Antidépressive, sédative, relaxante nerveuse : idéale en voie externe et en diffusion en cas d'hypertension, frigidité, et asthénie sexuelle féminine.

Un homme affaibli ? faites en sorte que cela n'arrive pas !

- **Plaisir au masculin**

HUILE DE MASSAGE POUR LUI | LT103 : 50 ml - 15

Composée d'huile végétale de Jojoba et d'huile essentielle de cèdre atlas pour la confiance en soi, d'huile essentielle Santal Jaune qui remonte les énergies, et de pamplemousse zeste pour la vitalité. Cette synergie exceptionnelle pour les hommes peut être massée quand vous voulez, où vous voulez !

SYNERGIE HE APHRODISIAQUE (HOMME) | ARO111A : 10 ml - 14

Pour gérer la fatigue sexuelle masculine. Composition : Cannelle de Chine, Gingembre, Bois de siam. Utilisation : 4 gouttes du mélange dans le bas de la colonne vertébrale 2 fois par jour pendant 1 semaine.

- **Prostate (hypertrophie bénigne de la prostate ou adénome)**

KIT PROSTATE | KIT07 : 100 ml - 26

La prostate augmente de volume à mesure qu'un homme prend de l'âge. Ceci concerne 10% des hommes de 40 ans, 50 % des hommes de 50 ans, et encore plus à partir de 60 ans et +. L'urètre, le passage à travers lequel s'écoule l'urine est enserré par la prostate. Ceci a pour effet des difficultés pour uriner et pour vider la vessie et la nécessité de se lever la nuit pour uriner. Nous vous proposons le kit prostate composé de 3 plantes (Busserole + Bruyère + Réglisse). Cette synergie a pour effet de réduire le volume de la prostate et de libérer le conduit urinaire. En prévention : 15 gouttes matin et soir. 3 cures par an. En curatif : 15 gouttes 3 x par jour jusqu'à amélioration.

TISANE PROSTATE | TIS12 : 10 Denrées alimentaires

Composition :

- Gratteron : troubles circulatoires - prostatisme et ses troubles
- Busserole - feuilles coupées : diurétique - antiseptique - antiputride - sédatif des voies urinaires
- Hamamélis - feuilles : vasoconstricteur veineux - tonifiant veineux - hémostatique
- Maïs - style : diurétique, éliminateur de l'acide urique et des phosphates. Sédatif des voies urinaires

Mode d'emploi : en infusion. 1 à 3 tasses par jour.

Les bougies de massage pour elle et pour lui

BOUGIE DE MASSAGE | BGM09 : 20 ml - Sensuelle pour elle - 10
| BGM10 : 20 ml - Sensuelle pour lui - 10

Composées de cire de soja; ces bougies dégagent dans votre intérieur une ambiance chaleureuse. Récupérez l'huile et utilisez-la pour un massage bienfaisant. Cette cire de soja est émoliente, protectrice et nourrissante.

Le métabolisme

Le métabolisme concerne des paramètres très précis : Le taux de cholestérol, d'urée, de sucre, etc...
Tout est quantifié au microgramme près. Losque l'ensemble est équilibré, tout se passe bien.
Si une constante varie, les ennuis vous guettent !

06

- **Cholestérol :** *Substance lipidique synthétisée par le foie.*

TISANE CHOLESTEROL | TIS03 : 10

Composition :

- Boldo - feuille coupée : ami de la vésicule biliaire, favorise la sécrétion de la bile.
- Busserole - feuille coupée : diurétique, antiseptique, antiputride
- Genièvre - fruit : tonique du système nerveux, des voies digestives et excitant général des sécrétions. Antiseptique, stomachique, dépuratif, diurétique, antidiabétique.
- Prêle des champs - tige : reminéralisant, anti dégénératif
- Maïs - style : diurétique, éliminateur de l'acide urique et des phosphates
- Reine des prés - sommités fleuries : élimine toutes rétentions liquidiennes de l'organisme
- Lavande - fleur : antispasmodique, calmant de l'excitabilité cérébro-spinale, cholagogue, cholérétique, diurétique
- Olivier - feuille : hypotenseur par vasodilatation, diurétique, facilite les fonctions hépatiques
- Frêne - feuille : diurétique, antigoutteux, antirhumatismal
- Sené - folioles : purgatif mécanique par augmentation du péristaltisme

Mode d'emploi : en infusion. 1 à 3 tasses par jour.

KIT CHOLESTEROL | KIT103 : 100 ml - 26

Mélange de 5 plantes dans 1 flacon. Composition : - Artichaut : pour le foie paresseux, il diminue le taux de cholestérol. Piloselle : élimine l'excès de sel dans l'organisme. Solidage : draineur hépatique et rénal. Lespédeza : abaisse le taux d'urée et de cholestérol. Pissenlit : effet nettoyant global.. Posologie : 15 gouttes le matin et le soir pour un résultat rapide - En cure de 21 jours.

LA SPIRULINE | GP602 : 200 c - 39 | GP601 : en farine, 200 g - 26,80

De nombreuses études ont mis en évidence l'action positive de l'acide gamma linolénique et de la vitamine B3 de la spiruline sur la baisse du mauvais cholestérol et l'augmentation du bon cholestérol.

- **Diabète (adjuvant) :** *Maladie au cours de laquelle le sucre est en augmentation dans le sang et l'urine. L'origine est un défaut de sécrétion ou d'utilisation de l'insuline sécrétée dans le pancréas*

TISANE GLUCIDES | TIS08 : 10 - Denrées alimentaires

Composition :

- Renouée des oiseaux - racine : Adjuvant dans le diabète
- Gui - feuilles et jeunes tiges : régule la tension artérielle
- Olivier - feuille : hypotenseur par vasodilatation, diurétique, facilite les fonctions hépatiques
- Sauge officinale - feuille coupée : antispasmodique, antisudoral, dyspepsie
- Chicorée - racine : tonique général, stomachique, dépuratif, cholérétique et cholagogue, diurétique
- Myrtille - feuille : antidiabétique

Mode d'emploi : en décoction. 1 à 3 tasses par jour.

KIT DIABETE | KIT109 : 100 ml - 26

Composition : Bardane : lutte contre les hypoglycémies, Myrtille : antidiabétique principalement efficace dans les cas de diabète lié à la vieillesse, Noyer : antidiabétique, Olivier : excellent pour la tension artérielle, antidiabétique, il augmente le taux de «bon cholestérol » tout en diminuant le taux de « mauvais cholestérol ». Ce traitement convient aux diabétiques non insulino - dépendant. Posologie : 30 gouttes matin et soir.

- **Goutte (hyperuricémie - acide urique) :** *Maladie métabolique résultant d'un excès d'acide urique dans l'organisme.*

KIT ACIDE URIQUE | KIT01 : 100 ml - 26

Composition: Reine des prés: antidouleur, élimination des liquides. Frêne: douleurs rhumatismales, élimination de l'acide urique (goutte), élimine les calculs urinaires, diminution du cholestérol. Cassis: souplesse des articulations. En prévention: 15 gouttes 1 à 2 fois par jour / En cas de crise: 15 gouttes 3 fois par jour.

- **Thyroïde :** *Petite glande endocrine (-de30 grammes) située à la base du cou, responsable de la synthèse et de la sécrétion des hormones thyroïdiennes.*

  Hypothyroïdie : *Déficit en hormones thyroïdiennes qui débouche sur la maladie d'Hashimoto, maladie auto-immune. Ce déficit est du à une manque d'iode.*

Au naturel vous pouvez prendre :

CISTE LADANIFÈRE EN HYDROLAT | HYD07 : 200 ml - 16 | HYD07500 : 500 ml - 26

Stimule l'immunité tout en la tempérant si celle-ci s'emballe en cas de maladie auto-immune.

ASCOPHYLLUM | ASCOP : 50ml - 14,35

Algue marine riche en iode.

FUCUS VESICULEUX (varech vésiculosus) Algue brune | FUCUS : 50 ml - 14,35

Il s'agit d'une algue riche en iode, vit C, B1 et E. Propriétés : augmente les échanges, remède analogue à la thyroïdine, mais plus inoffensif , rééquilibrant du terrain, anti goitreux, amaigrissant absorbant de la graisse. Indications : usage interne. Obésité par déséquilibre glandulaire, cellulite et goitre/Lorsque l'on constate sans raisons particulières des symptômes tels que la fatigue, la constipation, la frilosité et la prise de poids, il peut s'agir d'un début d'hypothyroïdie ou baisse d'activité de la glande thyroïde. Cette affection peut faire suite à une maladie auto-immune, être due à une atteinte virale de la glande ou bien encore à une contamination à l'iode radioactif. La glande se met alors au repos avec toutes les complications que cela entraîne, dont la fixation des graisses dans le corps. Il se peut aussi que les ressources en iode se tarissent, puisque l'organisme ne stocke guère cet oligoélément. Pour recharger ses réserves d'iode, l'idéal serait de pouvoir passer quelques jours en bord de mer, voire même d'envisager une thalassothérapie. A défaut de mer ou de fruits de mer, on peut utiliser le chêne marin, plus couramment nommé laitue marine, varech ou fucus vésiculeux. La richesse en iode de cette algue commune fait d'elle un excellent stimulant pour les thyroïdes paresseuses. Elle aide à éliminer les mauvaises graisses et c'est un modérateur d'appétit. En effet, lorsqu'elle est absorbée, cette algue gonfle dans l'estomac, permettant d'obtenir rapidement un effet de satiété. Un bon moyen de perdre du poids. Conseils d'utilisation : prendre 50 gouttes de macérât de fucus le matin et le soir pendant 1 à 2 mois le temps que tout rentre dans l'ordre. Le fucus est contre indiqué aux personnes allergiques à l'iode, en cas de grossesse et d'allaitement.

Pour un effet coupe faim, 50 g le matin et 50 g 15 minutes avant le repas principal pendant 21 jours.

- **Hyperthyroïdie :** *Excès d'hormones thyroïdiennes qui débouche sur la maladie de Basedow, maladie auto-immune. Il s'agit d'une surcharge en iode.*

CISTE LADANIFÈRE | HYD07 : 200 ml - 16 | HYD07500 : 500 ml - 26

Stimule l'immunité tout en la tempérant si celle-ci s'emballe en cas de maladie auto-immune

MÉLISSE EN MACÉRÂT | MELIS : 50 ml - 14,35

équilibrante thyroïdienne

- **Boulimie :** *Trouble du comportement alimentaire caractérisé par un besoin incontrôlable d'absober de la nourriture en grande quantité.*

SAUGE OFFICINALE | HYD12 : 200 ml - 15 | HYD12500 : 500 ml - 20

Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours: Boulimie sous l'effet du stress ; suivi et abandon successifs de régimes amincissants - Désir intense de sucreries avant la menstruation ; abdomen gonflé et mauvaise digestion - Difficulté à s'accepter et à accepter les autres - Occultation des souvenirs de l'enfance - Manque d'objectivité par rapport à soi-même, difficulté à se regarder en face - Attitude auto-destructive - Manque de clarté spirituelle. Pour les personnes qui manquent d'objectivité face à une problématique de poids, qui disent, sans agir réellement, qu'elles se nourrissent peu et qui se méprennent sur la réelle attention qu'elles portent à leur corps, faire une cure d'H.A. de sauge officinale pendant 40 jours.

- **Cellulite :** *Altération visible du tissu graisseux sous-cutané.*

REINE DES PRES | GP10 : 50 ml - 14,35

La reine des prés facilite l'élimination rénale de l'eau et la résorption des œdèmes douloureux, il permet donc de combattre la cellulite et l'obésité graisseuse. 45 gouttes dans 1 litre d'eau par jour.

CYPRES (toujours vert) | HYD08 : 200 ml - 15 | HYD08500 : 500 ml - 20

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Cellulite, œdème, rétention d'eau - Congestion hépatique et rénale - Cystite - Jambes lourdes - Varices, hémorroïdes, phlébite.

SYNERGIE HE+HV CELLULITE | ARO120A : 10 ml - 14 | ARO120B : 30 ml - 38

Composition: Niaouli, Cannelle de Chine, Citron (zeste), Citronnelle de Java, Eucalyptus mentholé, H.V. Noisette. Conseil d'utilisation: 8 à 12 gouttes en application locale en massage pénétrant 2 à 3 fois par jour.

- **Minceur**

TISANE MINCEUR | TIS10 : 10 - Denrées alimentaires

Composition :

- Vigne rouge - feuille : tonique veineux et capillaire, régulateur de la circulation sanguine.
- Chiendent - rhizome : diurétique, dépuratif, cholagogue, fébrifuge.
- Hysope - sommités fleuries et feuilles : draineur urinaire.
- Bourdaine - écorce : laxatif non irritant - cholagogue - en cas de constipation spasmodique, n'augmente pas le péristaltisme - insuffisance biliaire
- Sené - folioles : purgatif mécanique par augmentation du péristaltisme.
- Romarin coupé : faiblesse générale, stimulation du foie.
- Thé vert : apport en antioxydant, augmente la combustion des calories, mangeur de graisses.

Mode d'emploi : en décoction - 1 gr pour 250 ml d'eau - 1 à 3 tasses par jour.

SYNERGIE « SOUTIEN MINCEUR » | HYD121 : 500 ml - 21

Composition : 4 hydrolats : 1 càs dans 1 litre d'eau à boire sur la journée - Cure de 40 jours à renouveler. Hélichryse Italienne : Pour aider les personnes qui grignotent pour compenser de la tristesse, des douleurs,... Pin sylvestre : Pour stimuler le système lymphatique et circulatoire (gros bras - grosses jambes)Romarin à verbénone : Pour stimuler le foie. Cyprès : Pour éliminer l'eau.

SYNERGIE POUR COMBATTRE LA BOULIMIE, LA CELLULITE, L'OBESITÉ | HYD101 : 500 ml -20

Synergie de 4 hydrolats: Sauge offinale: pour réduire l'appétit excessif, Hélichryse italienne: si nous nous précipitons sur la nourriture parce que nous n'avons pas cicatrisé de vieilles blessures. Cyprès: pour stimuler le système lymphatique et circulatoire, pour se concentrer sur l'essentiel, pour combattre la rétention d'eau. Romarin off. à verbénone: pour la faiblesse hépatique.1 càs dans un litre d'eau tempérée à boire au cours de la journée. En cure de 40 jours, renouveler en cas de besoin.

- **Obésité :** *Excès de la masse adipeuse répartie de façon généralisée dans l'organisme.*

COSSE DE HARICOT | HARI : 50 ml - 14,35

Les composants de la cosse ont la propriété de ralentir l'absorption des sucres en les emprisonnant entre les fibres et en bloquant l'activité de certaines enzymes digestives. Ce retard d'assimilation des sucres ou glucides est utilisé avec succès dans l'amincissement. Il permet de limiter l'apport calorique et d'éviter les pics sanguins qui obligent l'organisme à stocker les éléments nutritifs sous forme de réserves adipeuses. Après la minceur, la cosse de haricot aide à stabiliser le poids et à éviter la reprise de kilos superflus. 10 gouttes matin, midi et soir avant le repas.

ROSE DE DAMAS (ou rose bulgare) | HYD01 : 200 ml - 20 | HYD01500 : 500 ml - 35

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Appétit excessif - Abus de café, d'alcool, de sucreries - Migraines liées aux congestions hépatiques.

SYNERGIE HE OBESITE | ARO147A : 10 ml - 23

Composition: Romarin CT verbénone, Citron (zeste), Mandarine (zeste). Conseil d'utilisation: 3 gouttes du mélange dans une cuillère à café d'huile de sésame 3 fois par jour avant les repas pendant 3 semaines, arrêt 1 semaine, puis reprendre.

- **Régime alimentaire :** *Pour un régime plus efficace.*

SYNERGIE STARTER | KITMIN09 : 100 ml - 26 | KITMIN09500 : 500 ml - 89

Excellent pour démarrer la perte de poids.

- Mélisse : la renommée digestive, pour rétablir une excellente digestion, la perte de poids est directement liée à votre capacité à bien digérer. En plus, la mélisse lève l'angoisse digestive, le stress digestif c'est-à-dire : l'estomac noué, les maux de ventre. C'est également une plante calmante qui peut améliorer votre sommeil.
- Chardon marie : plante du foie. Pour soulager les foies intoxiqués par des substances toxiques. Le chardon marie stimule le renouvellement des cellules du foie. Pour perdre du poids, votre foie doit être au top.
- Psyllium : le psyllium est une plante de l'intestin. Il balaie votre intestin et le débarasse des déchets indésirables. C'est l'ami de l'intestin, aucune irritation possible avec le psyllium. Il vous aidera à rétablir un bon transit, indispensable pour perdre du poids.

Les plantes qui vous aident en période de régime alimentaire.

TOUTES LES PLANTES : 100 ml - 26 - 500 ml - 89

1. ORTHOSIPHON : favorise l'élimination de l'eau et des déchets dans l'organisme
2. THÉ VERT : riche en caféine qui favorise l'évacuation des graisses hors des cellules graisseuses. Diminue le nombre de calories absorbées.

3. PILOSELLE : favorise l'élimination de l'eau et du sel retenus dans les tissus.
4. ASCOPHYLLUM (en gouttes) : pour le confort du transit intestinal.
5. REINE DES PRÉS : favorise les fonctions d'élimination de l'organisme, aide à faire disparaître la cellulite.
6. GUARANA : très riche en caféine qui permet de brûler les graisses, le guarana est un coupe faim naturel. (à éviter en cas d'hypertension)
7. HAMAMÉLIS : effet bienfaisant sur le système circulatoire. Augmente la résistance des capillaires
8. QUEUE DE CERISE : remède de choix pour favoriser l'élimination de l'eau. Très utile en cas de régime minceur équilibré.
9. CHIENDENT : pour limiter la prise de poids en période de grossesse.

Nous vous conseillons les combinaisons suivantes :

135 gouttes dans 1L d'eau à boire sur la journée ! OU

Astuce et conseil : prenez 1 litre d'eau, ajoutez 1 gramme ou plus de spiruline et votre kit minceur. La spiruline potentialise les plantes de votre kit minceur. Vous pouvez vous permettre de mettre la moitié de la dose. Grâce à la spiruline, vous bénéficiez de l'effet coupe faim tout au long de la journée et en plus pas de risque de carence, même en cas de régime strict.

- POUR ÉLIMINER LES MASSES APDIPEUSES : Plantes 1+2+3 - KITMIN01
- POUR UNVENTRE PLAT: Plantes 1+2+4 - KITMIN02
- POUR ÉLIMINER LA CELLULITE : Plantes 1+2+5 - KITMIN03
- POUR COUPER LA FAIM : Plantes 1+2+6 - KITMIN04
- POUR MINCIR AU NIVEAU DES JAMBES : Plantes 2+3+7 - KITMIN05
- POUR ÉLIMINER UN EXCÈS D'EAU : Plantes 1+2+3+5+8 - KITMIN99

100 ml +- 3 semaines de cure : 26 | 500 ml +- 4 mois de cure - 89

Rondeurs et Acné chez les adolescents :

KIT MINCEUR ADOLESCENT | KITMIN08 : 100 ml - 26

Composé de BARDANE +PISSENLIT+CHIENDENT. Bardane : Grâce à ses composants la bardane permet simultanément de mincir et de nettoyer la peau en cas d'acné. Pissenlit : Contre les capitons. L'extrait de pissenlit permet de perdre de l'eau et la graisse accumulée localement. Chiendent : Pour drainer. Le chiendent est un précieux allié pour diminuer les bourrelets qui empêchent d'être à l'aise dans ses vêtements.135 gouttes dans 1 litre d'eau à boire sur la journée.

Spiruline & Minceur

LA SPIRULINE - L'or Vert | GP602 : 200 comprimés de 500 mg - 39

La spiruline est une micro algue qui croît dans les eaux douces et riches en sels minéraux de certains lacs africains et dans des bassins de culture dans les régions tropicales. Les Incas connaissaient déjà sa valeur nutritive. Pauvre en lipides, riche en protéines, elle représente un complément intéressant en nutrition par l'apport en minéraux, en oligo-éléments ainsi qu'en vitamines. Cultivée en conditions contrôlées, la spiruline a été sélectionnée pour ses propriétés exceptionnelles par les spécialistes de l'équipe du Professeur Sironval, biologiste à l'ULG. Contenu en protéines : entre 60 et 65% ; ces protéines contiennent en outre tous les acides aminés essentiels, ce qui est très rare.

Intérêt nutritionnel de la spiruline : En cas de régime amincissant, la spiruline agit comme coupe-faim. Dans ce cas, prenez 3 à 4 comprimés une demi-heure avant chaque repas avec un verre d'eau.

La spiruline aide à réduire votre rations alimentaires sans avoir faim et sans causer de carences.

Vous sautez un repas car votre emploi du temps est trop chargé ? Prenez 3 comprimés de spiruline avec une boisson pour ne pas subir les désagréments du jeun forcé.

Pour compléter votre bol alimentaire et équilibrer vos repas, il est recommandé de prendre 1 à 2 comprimés à chaque repas. Par sa richesse en vitamines et minéraux la spiruline est le complément alimentaire idéal en cas de fatigue. Complément idéal pour les sportifs, la spiruline agit sur l'endurance et accélère la récupération.

LA SPIRULINE + VITAMINE C | GP600C : 200 comprimés - 35

Il s'agit de comprimés à sucer au goût de poire. Idéal pour les fringales, la spiruline + vit C agit comme coupe-faim en apportant un goût sucré sans aucune calorie. De plus, vous bénéficiez de tous les effets de la spiruline ! La spiruline + vit C goût poire est très appréciée des enfants en tant que complément alimentaire.

LA LIPO+ | LIPO : 160 comprimés - 39

Il s'agit d'agents amincissants dont le fucus, l'ascophyllum, la spiruline et la vitamine C. Véritable complexe mangeur de graisse, coupe faim naturel et stimulant du transit. Deux comprimés à chaque repas + 1 comprimé en cas d'excès en dehors du repas.

ALGAGEL | ALG05 : 200 ml - 10 | ALG50 : 500 ml - 22

Atténue les amas graisseux localisés aux endroits critiques (ventre, ceinture, cuisses...). Les algues et sels marins contenus dans l'algagel provoquent l'augmentation de l'activité cellulaire et donc la consommation et l'élimination des graisses sous-cutanées (cellules adipeuses).

GEL AMINCISSANT | CA02 : 200 ml - 29

L'Utilisation du gant de massage avant son application augmente son efficacité. Ce gel est à utiliser 1 à 2 fois par jour suivant l'effet désiré. Il pénètre très rapidement et a un effet très raffermissant. Composition : ascophyllum, lierre grimpant, prêle, hydrocotile.

GEL ANTICELLULITE | GEL06 : 200 g - 23

Elimine la cellulite au bout d'un traitement de 21 jours. Composition : Huiles essentielles de Niaouli, Cannelle de Chine, zeste de Citron, Eucalyptus mentholé et Lemongrass bio. Utilisation : 1 à 2 applications par jour pendant 21 jours.

Tension artérielle :

- **AVC (accident vasculaire cérébral) :** *Accident neurologique causé par une lésion vasculaire cérébrale.*

GINKGO | GINKO : 50 ml - 14,35

Le ginkgo est fréquemment utilisé pour traiter les complications des accidents vasculaires cérébraux, notamment les problèmes de mémoire et d'équilibre, le vertige et les troubles du raisonnement logique. De nombreux travaux montrent que cette plante augmente le débit sanguin du cerveau. Le ginkgo contribue également à diminuer la fragilité des minuscules vaisseaux sanguins qui forment un réseau très fin à travers tout le corps: les capillaires, ce qui contribue à prévenir un accident cérébral de type hémorragique. Beaucoup de personnes du troisième âge prennent régulièrement du ginkgo. 7 gouttes 3 X par jour.

- **Bourdonnements d'oreilles**

GINKGO | GINKO : 50 ml - 14,35

Des centaines de travaux scientifiques ont confirmé l'efficacité de l'extrait de ginkgo pour toutes sortes de troubles liés au vieillissement et notamment les acouphènes, le vertige, les trous de mémoire et une mauvaise circulation.

- **Hypertension :** *Elévation anormale, permanente ou par oxystique de la tension artérielle au repos.*

TISANE POUR LA TENSION | TIS15 : 10 - Denrées alimentaires.

Composition :

- Gui - feuilles et jeunes tiges : vaso-dilatateur, hypotenseur.
- Réglisse - racine non mondée coupée : pour le goût.
- Verveine officinale - plante fleurie : sédatif - antispasmodique - antinévralgique.
- Centaurée petite herbe : faiblesse générale - paresse digestive.
- Fenouil - fruit : atonie des voies digestives, digestions lentes, aérophagie, douleurs gastriques.
- Moutarde semence jaune : congestion pulmonaire, bronchite, névralgies.
- Camomille romaine - fleur coupée : antispasmodique - stimulant gastrique - digestif.
- Badiane - fruit coupé (anis étoilé) : dyspepsies, ballonnements.
- Séné - folioles : purgatif mécanique par augmentation du péristaltisme.

Mode d'emploi : en infusion. 1 à 3 tasses par jour.

AUBEPINE | AUBEP : 50 ml - 14,35

L'amie du cœur - Diminue le rythme cardiaque. Combat l'anxiété. Soutient les cœurs fatigués. Diminue la tension artérielle. Diminue le surmenage, la nervosité et les troubles du sommeil chez l'adulte et l'enfant. Adultes : 7 gouttes matin, midi et soir. En cas de troubles du sommeil : 15 gouttes avant de se coucher.

OLIVIER | OLIV : 50 ml - 14,35

En cas d'hypertension et de troubles cardio-vasculaires – Athérosclérose - Diabète. Posologie: 60 gouttes par jour avant les repas.

AIL | AIL01 : 100 gélules - 25

L'ail est particulièrement puissant au niveau cardiovasculaire. Il permet de faire baisser le taux de lipides sanguins et la tension artérielle. Il diminue la coagulation sanguine en réduisant l'agrégation des plaquettes et la formation des caillots. Ajoutons à cela ses activités antioxydantes et anti-inflammatoires. ce qui fait de l'ail un remède d'exception pour prévenir les problèmes cardio-vasculaires. En gélule: 1 à 2 gélules 3 fois par jour.

Conseils: La prise en charge de l'hypertension nécessite bien sûr un suivi médical, mais l'alimentation jour un rôle prépondérant; il faudra donc veiller à : réduire l'apport en sel, Augmenter l'apport de calcium, Augmenter l'apport de potassium et de magnésium, Limiter l'alcool et le café, Pratiquer une activité physique régulière.

- **Hypotension :** *Diminution de la tension artérielle.*

ROMARIN A VERBENONE | HYD06 : 200 ml - 15 | HYD06500 : 500 ml - 22

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours: Hypotension - Manque d'énergie - Troubles hépatobiliaires - Prostatite - Faiblesse rénale - Prise de poids et rétention d'eau avant la menstruation - Acné et autres problèmes cutanés.

Le gui vu par Maria Treben

LE GUI (VISCUM ALBUM) | GUI : 50 ml - 14.35

Il pousse en touffes parasites sur les arbres. Les feuilles toujours vertes sont charnues. Les baies blanchâtres sont vitreuses et remplies d'une viscosité collante. Les oiseaux transportent les graines collées à leur bec et c'est en le nettoyant sur une branche qu'ils sèment les graines. C'est une plante entourée de mystère. Les druides la tenaient pour une plante sacrée, une panacée qui pouvait chasser tous les maux.

Le gui est un activateur du métabolisme, car il influe favorablement sur tout le système glandulaire. En même temps, son action sur le pancréas est si bonne que le Diabète se résorbe. En particulier, les gens qui ont des troubles du métabolisme devraient essayer de faire une cure de six mois de gui.

Les problèmes hormonaux relèvent aussi du gui qui a un excellent effet sur leur régulation. Le gui est un moyen de premier ordre contre l'artériosclérose, très apprécié et recommandé contre l' apoplexie, ce cas est pratiquement inexistant chez ceux qui boivent de la tisane de gui. Si on a eu une crise, il faut boire six semaines durant trois tasses, trois semaines deux tasses, et deux semaines une tasse. La première tasse doit être bue moitié avant le petit déjeuner, moitié après. La deuxième tasse moitié avant, moitié après le déjeuner, la troisième tasse moitié avant le dîner, moitié après, toujours en deux fois. Il est également antihémorragique.

Le gui est considéré comme le meilleur tonique du cœur et de la circulation.

Dans les cas de graves désordres circulatoires, on n'insiste jamais assez sur l'emploi du gui. Le gui contient des substances qui régularisent les fonctions corporelles; on constate qu'il provoque l'invraisemblable: il fait baisser la tension des hypertendus et monter la tension des hypotendus.

Le cœur irrégulier est régularisé et la capacité d'efforts est augmentée dans les troubles consécutifs et accessoires des anomalies de la tension, telles que montée du sang à la tête, étourdissements, sifflements d'oreilles et troubles de la vue qui disparaissent.

Le gui agit contre tous les troubles cardiaques de telle sorte que l'on peut dire que c'est l'allié indispensable dans tous les problèmes cardiaques et de circulation. La vie actuelle agitée, qui impose à chaque être humain un rythme toujours accru, a véritablement besoin de cette assistance. Des nombreuses attestations qui me sont jusqu'à présent parvenues, il ressort que les gens qui souffraient d'hypertension, de forts troubles de circulation, d'abattement, de troubles cardiaques et de troubles du rythme cardiaque, vertiges et dégoût du travail ont, grâce au gui, été rapidement débarrassés deleurs problèmes. Ils se sentent mieux et retrouvent leur ardeur au travail.

Notes et conseils :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'état général - fatigue physique

C'est en période de fatigue que nous sommes le plus vulnérable.
Les microbes, les virus, les bactéries évitent les corps lorsqu'ils sont en forme.

07

- **Anémie :** *Diminution du taux d'hémoglobine dans le sang.*

SPIRULINE

Le Fer contenu dans la spiruline est une des sources les plus assimilable qui soit. On en trouve 14 fois plus que dans les épinards. C'est l'un des sels minéraux essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il a un rôle fondamental dans la constitution de l'hémoglobine contenue dans les globules rouges, dans la constitution de la myoglobine contenue dans les muscles et dans celle de nombreuses enzymes indispensables au fonctionnement de l'organisme. La déficience en fer peut induire une réduction de la capacité physique à l'effort, une diminution des performances intellectuelles...Le fer est présent en petite quantité dans l'organisme. Une partie de ce fer est éliminé chaque jour. Il faut remplacer les pertes par des apports alimentaires. 2 à 6 comprimés par jour.

- **Concentration intellectuelle**

STIMULANT CEREBRAL | HYD127 : 200 ml - 19

- Cannelle : stimulant cérébral
- Romarin : aide au niveau de la mémoire et de la concentration.
- Sarriette des montagnes : en cas d'asthénie (affaiblissement de l'organisme), de surmenage physique ou intellectuel, excès de travail.

Mode d'emploi : une cuillère à café dans un verre d'eau, le matin et le soir avant ou après les repas pendant 3 semaines. Pour les personnes âgées, se limiter à une cuillère à café par jour.

ELEUTHEROGINSENG | GP50 : 150 c - 49,20 | ELEU : en macérat, 50 ml - 14,35

C'est un complément alimentaire adaptogène. Il renforce et active les capacités naturelles de l'organisme à s'adapter aux aléas et sollicitations de la vie moderne : l'effort physique ou intellectuel intense, compétitions, récupération après l'effort, surmenage, fatigue, stress ...

L'éleuthéroginseng est un comprimé à sucer contenant 250 mg de matière concentrée extraite de la racine de la plante Eleutherococcus senticosus maxim, communément appelée ginseng sibérien. Cet extrait végétal, utilisé depuis des siècles en Orient pour ses vertus adaptogènes, tonifiantes et revitalisantes, est un produit 100 % naturel. Cure de 1 mois – 2 comprimés par jour à renouveler ou 15 gouttes par jour.

SPIRULINE | GP602 : 200 comprimés de 500 mg - 39

Aide à la mémoire et à la concentration grâce à l'oxygénation du cerveau.

- **Convalescence :** *Période de transition entre la fin d'une maladie et la bonne santé physique et psychique.*

SPIRULINE | GP602 : 200 comprimés de 500 mg - 39

On y trouve en effet les acides gras polyinsaturés, les oméga-3 et oméga-6 en proportions très exactement spécifiques aux besoins de l'organisme humain, les oligo-éléments réputés les plus actifs dans cette indication : sélénium, manganèse, cuivre, zinc, les antioxydants vitaminiques, vitamine A, vitamines du groupe B, vitamine E, les puissants antiradicalaires : superoxyde dismutase (SOD), flavonoïdes, bêta-carotène, phycocyanine... C'est l'aliment idéal pour une convalescence.

- **Drainage (drainage hépatique voir foie)**

PURIF + | PURIF100 : 100 ml - 26

Pour prévenir la maladie nos grands-parents prenaient des précautions : ils faisaient des tisanes pour nettoyer le sang. Nous vous proposons l'équivalent avec purif +, composé de 9 plantes ! La combinaison de ces 9 plantes provoque une véritable purification de l'organisme et prévient les problèmes de santé comme lourdeur d'estomac, problèmes liés aux changements de saison, fatigue, douleur dans le dos, jambes lourdes, douleurs articulaires ... Composition : Bardane : Dépuratif sanguin, Bouleau : Élimine l'eau, les chlorures et l'acide urique, Frêne : Élimination de l'acide urique, Genévrier : antiseptique digestif, urinaire et sanguin, Menthe poivrée : Stimule l'estomac, Solidage : Draineur du foie et des reins, Prêle : Reminéralisant osseux, Pissenlit : Draineur du foie et de la vésicule, Pensée sauvage : Dépuratif de la peau. 20 gouttes matin et soir, 2 cures par an aux changements de saison.

TISANE PURIFIANTE | TIS13 : 10 - Denrées alimentaires

Composition :

- Ortie - feuille : nettoie - assainit - dissout
- Fraisier - feuille : tonique astringent - anti diarrhéique - diurétique - antirhumatismal
- Réglisse - racine non mondée coupée : antispasmodique du tube digestif et des bronches, antihistaminique, pectoral.

- Pissenlit - racine : plante biliaire amie du foie, assure le rinçage du filtre rénal et l'essorage de l'éponge hépatique - tonique, dépuratif sanguin, diurétique.
- Salsepareille - racine : diurétique, éliminateur de l'urée et de l'acide urique - dépuratif - cholestérolytique.
- Grande bardane - racine : dépuratif, sudorifique, diurétique éliminateur de l'acide urique, cholérétique, antidiabétique.
- Chiendent - rhizome : diurétique, dépuratif, cholagogue, fébrifuge.
- Genièvre : antiseptique, stomachique, dépuratif, diurétique, antidiabétique.
- Houblon - cône (fruit) : sédatif, facilite la digestion.

Mode d'emploi : en décoction. 1 à 3 tasses par jour.

- **Fatigue physique (asthénie) :** *État dans lequel le sujet a des difficultés pour agir. Cette fatigue intervient après un effort prolongé ou excessif.*

SPIRULINE - 100% SPIRULINE, 100% COMPLÈTE | GP602 : 200 c - 39 | GP601 : en farine, 200 g - 26,80

Informations nutritionnelles : Contenu en protéines : entre 60 et 65 % ; ces protéines contiennent en outre tous les acides aminés essentiels, ce qui est très rare. Les acides aminés sont ceux que le corps ne peut synthétiser par lui-même et dont il a absolument besoin.

Vitamines : La spiruline offre de nombreuses vitamines : des vitamines du groupe B (B1, B2, B9 « acide folique », B12...) vitamine A (surtout bêta carotène, son précurseur, donc sans risque de surdosage)...

Les vitamines B1 et B2 sont des vitamines anti-stress. La vitamine B9 joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN) et la croissance cellulaire. Elle joue aussi un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système des défenses naturelles. Elle est conseillée aux femmes enceintes. La vitamine B12 est 2,5 fois plus élevé que dans le foie de bœuf. Elle assure une bonne fabrication des neuromédiateurs. Elle est indispensable au maintien de l'intégrité du système nerveux et tout particulièrement de la gaine de myéline qui protège les nerfs et optimise leur fonctionnement.

Elle exerce une nette action sur la croissance et est conseillée aux femmes enceintes. La vitamine H (biotine) est essentielle à la fabrication des acides gras, des hydrates de carbone et à l'assimilation de la B12 (avec le sélénium).

3 Pigments majeurs : phycocyanines, chlorophylle & bêta carotène.

Les Phycocyanines, à la fois pigments et protéines complexes, offrent une importante activité antioxydante, donc une remarquable action « anti-âge ». Elles boostent aussi nos défenses naturelles (les lymphocytes T et les NKC, les cellules « tueuses »), stimulent la formation de globules rouges, favorisent l'activité musculaire. (D'où la capacité exceptionnelle liée à la récupération lors des efforts en aérobiose). Elles stimulent, également, la production d'une enzyme (lactate déshydrogénase) qui va « tamponner » l'acide lactique au fil de sa production et éviter son accumulation dans les muscles (combattant ainsi raideurs et crampes).

La spiruline est une des plus importantes sources de chlorophylle. Une augmentation nette des globules rouges est remarquée après l'ingestion de chlorophylle. L'augmentation des globules rouges est par ailleurs très intéressante dans le cadre d'activités physique ou intellectuelle (meilleure oxygénation des cellules, amélioration des performances, de la récupération, augmentation du volume musculaire...). La spiruline contient 15 fois plus de bêta carotène (provitamine A) que dans les carottes. La bêta carotène protège la peau, préserve sa jeunesse, sa souplesse, combat les apparences de teint « brouillé », prolonge le bronzage, stimule les défenses naturelles...

Protéines & acides aminés : La spiruline contient 60 à 70% de protéines : 3,5 fois plus que le bœuf ou les œufs. Ces protéines, sous forme hautement assimilables, possèdent tous les acides aminés. Les acides aminés à chaines branchées comportent les 3 acides aminés essentiels : leucine, isoleucine et valine ; ils sont indispensables pour la construction musculaire. On retrouve également les huit acides aminés essentiels dans des proportions équilibrées.

Acide Gamma Linoléique : Après le lait maternel, la spiruline est l'une des meilleures sources du facteur de croissance « acide gamma linoléique », acide gras essentiel polyinsaturé de la famille des omégas 6.

Enzymes : La spiruline contient de nombreuses enzymes, sortes de « facilitateurs » biologiques, dont l'exceptionnel SOD (super-oxyde dismutase), qui représente une arme majeure contre l'oxydation cellulaire (=vieillissement cellulaire).

Oligo-éléments & sels minéraux : Elle offre calcium (plus que dans le lait), fer (parfaitement biodisponible), magnésium, manganèse, potassium, sélénium, phosphore, chrome, cuivre, zinc,...

Le fer contenu dans la spiruline est une des sources les plus assimilables qui soit. On en trouve 14 fois plus que dans les épinards. Le fer est présent en petite quantité dans l'organisme. Une partie de ce fer est éliminé chaque jour. Il faut remplacer les pertes par des apports alimentaires. Le phosphore contribue à l'assimilation du calcium, à la santé des os et des dents, au bon fonctionnement des nerfs et des muscles ainsi qu'à la constitution des cellules. Le calcium intervient dans la minéralisation des os mais aussi dans la coagulation du sang, la contraction musculaire et de nombreuses réactions enzymatiques au niveau cellulaire. Le magnésium est impliqué dans plus de 300 réactions métaboliques. Il aide le corps à métaboliser les graisses, les protéines et les glucides afin d'obtenir de « l'énergie ». Il aide aussi bien à relaxer qu'à contracter les muscles. Il aide le calcium et le phosphore à renforcer le squelette. Le sélénium, oligo-élément antioxydant, combat les radicaux libres et offre une fonction « anti-âge ». Il contribue aussi au maintien des muscles squelettiques et cardiaques et à la vitalité des spermatozoïdes. Le manganèse contribue aussi à lutter contre les radicaux libres et participe, comme le chrome, à stabiliser le taux de sucre dans le sang.

Véritable « aspirateur » à métaux lourds et toxines. La spiruline est un anti-âge d'exception ! On peut mettre au crédit des chercheurs des avancées notables pour retarder les effets du vieillissement cérébral, articulaire, vasculaire, ophtalmique, cutané, etc...

Ajoutons-y :

- Que de nombreuses personnes ont constaté qu'avec la prise de quelques comprimés par jour, leur taux de cholestérol s'est rééquilibré.
- Que les végétariens qui risquent une déficience en vitamine B12, peuvent s'en prémunir avec une consommation légère de spiruline.
- Que les personnes diabétiques soumises à un régime, trouvent dans la spiruline une source importante de protéines très peu accompagnées de graisse et sucre néfastes.
- Que les personnes suivant un régime amincissant trouvent dans la spiruline le bénéfice d'un excellent coupe faim.

SPIRULINE + VITAMINE C | GP600C : 200 c - 35

C'est une délicieuse pastille au goût de poire. Un véritable bonbon. L'association vitamine C et Spiruline en fait un aliment exceptionnel, d'une très grande richesse en molécules indispensables mais rares, voire très rare dans l'alimentation moderne. Ne contient pas de sucre et n'entraine aucune accoutumance. Idéal en cas d'allergies respiratoires en synergie avec le KIT ALLERGIE. Conseillé aux enfants : 4 comprimés par jour & conseillé comme coupe faim sucré en cas de régime alimentaire.

TONUS+ | TONUS100 : 100 ml - 26

Vous avez de gros coups de fatigue ? Vous voulez retrouver votre vigueur et votre énergie vitale rapidement ? Le TONUS + vous y aidera ! 20 gouttes matin et soir en cure de 3 semaines.

Composition : Mélisse : Contient des vitamines et du sélénium. Renforce le système immunitaire. Prêle : Reminéralisant osseux. Romarin : Combat l'hypotension et le manque d'énergie. Sauge : Action tonique sur les voies digestives et le système nerveux. Thym : Soigne la fatigue nerveuse. Gingembre : Combat la fatigue. Noyer : Combat le lymphatisme. Pas de colorant ni de conservateur.

GINGEMBRE | GING : 50 ml - 14,35

Combat la fatigue, les nausées, les états inflammatoires, les états grippaux. Stimule les défenses immunitaires. Apport en antioxydants. En prévention : 7 gouttes 3 x par jour. En curatif : 15 gouttes 3 x par jour.

SYNERGIE HE FATIGUE PHYSIQUE | ARO135A : 10 ml - 19

Composition: Epinette noire, Pin sylvestre, Menthe poivrée, Sapin baumier. Conseil d'utilisation : 4 gouttes du mélange dans le bas du dos au niveau des reins matin et midi pendant une semaine.

SYNERGIE D'HYDROLATS POUR LA FATIGUE PHYSIQUE | HYD120 : 200 ml - 18

Composition : Pin : Détoxiquant et activateur des voies respiratoires. Thym : Équilibre et restaure la circulation énergétique. Verveine : Neurotonique, équilibre le système nerveux. Romarin : Activateur du métabolisme, énergisant.

Les vertus physiques : Tonique général, détoxiquant. Les vertus énergétiques : Redonne de l'énergie vitale, permet au flux énergétique de circuler à nouveau.1 càs dans 1 litre d'eau à boire dans la journée - En prévention ou curatif.

- **Mémoire**

SPIRULINE | GP602 : 200 comprimés - 39

Grâce à son apport en acides gras et aux vitamines B9 et B12, la spiruline agît positivement sur la mémoire.

ROMARIN A VERBENONE | HYD06 : 200 ml - 15 | HYD06500 : 500 ml - 22

Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours: Difficulté à mémoriser et manque de concentration - Manque de flexibilité mentale - Attitude pessimiste, critique, méfiance - Bouderie en cas de conflit - Sensation d'avoir constamment froid, même en été.

HYDROLAT DE CANNELLE | HYD23 : 200 ml - 18 | HYD23500 : 500 ml - 32

Propriétés : stimulant général, anti-infectieux, digestif, réchauffant.

Utilisation interne : stimulant physique : pendant la convalescence, après une infection, pour les personnes âgées ou fatiguées. Ouvre l'appétit, y compris l'appétit sexuel.

Utilisation externe : désinfecte : à vaporiser dans une pièce ou dans une chambre d'hôpital.

En plus, quelques huiles essentielles

HE PIN SYLVESTRE | HE248B : 10 ml - 10

Cortisone mimétique - hormone mimétique. Idéal en cas d'asthénie profonde, «coup de pompe «

Voie interne : 2 goutte HE 2x par jour, dans du miel, de l'huile d'olive sur 1 sucre de canne, sous la langue pour l'hypotension et les asthénies. Pour décongestionner la sphère ORL (nez-gorge-oreille) : 3 gouttes HE de pin sylvestre - 3 gouttes HE ravintsara - 2 gouttes HE menthe poivrée en inhalation pendant 5 à 10 minutes - bien se protéger les yeux.

SYNERGIE HE «TONIFIANTE» | ARO164A : 10 ml - 10

Idéal pour garder la forme physique et le tonus mental. Composition : Pamplemousse, Menthe des champs, Sapin de douglas. A diffuser.

SYNERGIE HE «PROVENCE» | ARO153A : 10 ml - 10

Senteur du sud. Composition : Lavandin super, Romarin à Cinéole, Lavande vraie, Thym. A diffuser.

La respiration - La sphère ORL - L'immunité

J'ai le nez qui coule ! J'ai mal à la gorge ! Je fais des allergies ! Comment éviter la grippe annuelle ? Le système ORL est complexe : le nez, les oreilles, mais aussi les bronches, la trachée, les poumons... autant d'endroits où les microbes rêvent de s'installer !

08

- **Allergies nasales :** *Patient allergique réagissant à l'inhalation ou au contact d'un allergène conduisant à une réaction de type asthmatiforme*

KIT ALLERGIES | KIT100 : 2 x 50 ml + 1 x 100 ml - 54,70

Composé de 3 flacons à mélanger au moment de la prise. Immu-total: composé de propolis + échinacée + prêle + gingembre; ce mélange de plantes permet de maintenir le système immunitaire suffisamment haut pour ne pas être atteint par l'allergie. **Bouillon blanc:** adoucit les muqueuses, anti-inflammatoire de la gorge et du système respiratoire. C'est une plante pectorale excellente pour le traitement des inflammations des voies respiratoires. **Millepertuis:** Combat l'asthme et les bronchites. Il est conseillé de faire une cure avant la saison des pollens afin de désensibiliser les muqueuses, soit en prévention 7gouttes de chaque flacon matin et soir pendant 1 à 3 mois.

Conseil : En synergie avec la spiruline + Vitamine C.

SYNERGIE HE ALLERGIE NASALE | ARO105A : 10 ml - 18

Composition : Niaouli, Ravensare aromatique, Thym saturéoïde, Menthe poivrée, Sapin baumier. Conseil d'utilisation: 6 à 8 gouttes sur le thorax et le haut du dos 3 fois par jour pendant 3 jours ou inhaler sur un mouchoir.

- **Angine-Mal de gorge :** *Inflammation de la gorge atteignant les amygdales et les piliers du voile du palais.*

PROPOLIS | en Spray : SP01 : 30 ml -14,10 | en gouttes : SP02 : 50 ml - 14,35

La propolis est un antibiotique naturel très actif, toutes ses propriétés antiseptiques sont largement mises à profit pour lutter contre les infections des voies respiratoires. (bronchite, pharyngite, rhinite, ...) et de façon générale, pour stimuler les défenses immunitaires.

SPRAY BUCCAL | SB01 : 30 ml - 14,90

Vaporisateur pour la gorge. Ce produit consiste en un mélange de 13 plantes et d'un produit de l'apiculture. Ses différents composants sont : Anthylide vulnéraire, bouillon blanc, basilic, coquelicot, eucalyptus, lavande, millepertuis, menthe, myrte, noyer, passiflore, propolis, ronce, verveine odorante. La conjugaison des différentes caractéristiques de ces plantes et de la propolis (bactéricide, microbicide, régénératrice des tissus, balsamique, astringente, rafraîchissante, cicatrisante, analgésique) permet une action efficace. Caractéristiques: rafraîchir la gorge, réhydrater la gorge lors d'un dessèchement, calmer les irritations de la gorge, régénérer les tissus des muqueuses des voies respiratoires et des voies digestives supérieures. Présentation: flacon de 30 ml avec vaporisateur manuel. Conseil d'utilisation: 4 à 5 vaporisations sur la journée, plus si nécessaire.

SYNERGIE HE ANGINE-MAL DE GORGE | ARO106A : 10 ml - 32

Composition : Thym CT saturéoïde, Tea tree, Menthe citronnée. Conseil d'utilisation : 2 gouttes du mélange directement dans la bouche ou sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer 3 fois par jour pendant 2 ou 3 jours.

- **Asthme :** *Affection inflammatoire chronique des bronches caractérisée par des crises de dyspnée.*

EUCALYPTUS GLOBULUS | HYD16 : 200 ml - 16 | HYD16500 : 500 ml - 27

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours : Asthme – Bronchite, rhino-pharyngite – Grippe. En cas de troubles respiratoires, l'H.A. d'eucalyptus globulus est une excellente solution.

ASTHME ALLERGIQUE ET NERVEUX | HYD117 : 200 ml - 19

Composition : Myrte : Antihistaminique en cas d'allergies des voies respiratoires. Camomille : Calme le système nerveux agité. Basilic : En cas d'allergies respiratoires. Les vertus physiques : Antihistaminique, équilibrant nerveux. Les vertus énergétiques : Amène le lâcher-prise, apaise.1 càc dans une tasse d'eau chaude 3 x par jour avant le repas.

- **Bronchite :** *Affection respiratoire due à une infection virale et bactérienne des bronches.*

BOUILLON BLANC | BOUILB : 50 ml - 14,35

La fleur pectorale. Pour combattre la toux, les trachéites, bronchites et inflammations de la gorge. Antimicrobienne et analgésique, c'est la plante idéale en cas de bronchite aigüe et chronique et pour toutes les inflammations des voies respiratoires. Dosage : 7 gouttes avant les repas - 3x/jour.

TISANE BRONCHO | TIS02 : 10 - Denrées alimentaires.

Composition:

- Lichen Carrageen : diurétique, émollient, expectorant, fortifiant.
- Serpolet : le serpolet est antiseptique et il a des propriétés antivirales. Il est aussi stomachique, expectorant et antispasmodique.
- Réglisse - racine non mondée coupée : antispasmodique du tube digestif et des bronches, antihistaminique, pectoral.
- Eucalyptus - feuille coupée : antiseptique général des voies respiratoires, balsamique.
- Hysope : facilite et modifie l'expectoration, béchique, stimulant.
- Badiane - fruit coupé (anis étoilé) : pour le goût.

Mode d'emploi : en décoction. 1 à 3 tasses par jour.

- **Emphysème allergique et nerveux :** *Cette maladie de l'appareil respiratoire touche le poumon, elle provoque la dilatation des bronchioles et détériore l'élasticité de la paroi des alvéoles pulmonaires.*

SYNERGIE HE EMPHYSEME ALLERGIQUE ET NERVEUX | ARO114A : 10 ml - 17

Composition: Estragon, cyprès bio, Petit grain Bigarade bio, Hélycrise de Madagascar, Eucalyptus radié bio. Conseil d'utilisation: 8 gouttes en application locale sur le thorax et le haut du dos en massage 4 fois par jour pendant 7 jours.

- **Fièvre :** *Élévation de la température centrale corporelle au-dessus de 37 degrés.*

REINE DES PRES | GP10 : 50 ml - 14,35

Adulte: 15 gouttes à renouveler. Enfant: 7 gouttes à renouveler.

- **Grippe :** *Maladie infectieuse et contagieuse liée aux myxovirus influenzae A, B et C, évoluant sous forme de grandes pandémies saisonnières localisées et dont la gravité est variable.*

IMMU-TOTAL | Voir immunité page 40

SYNERGIE HE GRIPPE | ARO138A : 10 ml -18

Composition: Eucalyptus radié, Ravensare aromatique, Laurier noble, Niaouli. Conseil d'utilisation: 6 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos 6 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

- **Immunité :** *Ensemble de mécanismes de défenses d'un organisme contre les éléments qui lui sont étrangers.*

HYDROLAT DE SARRIETTE DES MONTAGNES | HYD25 : 200 ml - 18 | HYD25 : 500 ml - 32

Propriétés : antibactérien, antiseptique, antifongique, stimulant immunitaire, tonique général, digestive.

La sarriette cible les infections digestives et respiratoires, les mycoses.

Utilisations :

- Immunité : dès les premiers signes d'une infection, mal de gorge, angine, laryngite, amygdalite : en gargarisme ou en vaporisation. Prévention grippale ou autres maladies : en cure de 3 semaines. Faiblesse immunitaire pour les personnes toujours enrhumées.
- Stimule : en cas d'asthénie, de convalescence. Excès de travail, surmenage physique ou intellectuel.
- Assainit : le tube digestif en cas de gastro-entérite, diarrhée, mycose, parasitose. Empêche les fermentations intestinales et protège la flore intestinale.

IMMU-TOTAL | IM01100 : 100 ml - 26

Pour le renforcement du système immunitaire. A usage interne. En cas de grippe, bronchites, angines et pneumonies ... Nous vous proposons l'IMMU-TOTAL, Composition: PROPOLIS + ECHINACEA + GINGEMBRE + PRELE. La combinaison de ces différents produits font d'immu-total un antiviral, fongicide, bactéricide, anti-inflammatoire, reminéralisant, régénérant, immunostimulant. Notre système immunitaire est donc renforcé, le rendant capable de se défendre contre énormément d'agressions. Dosage : 15 à 20 gouttes 2 fois par jour dans un peu d'eau en curatif. 10 gouttes 2 fois par jour en préventif, en cure de 3 semaines avant l'hiver. Enfant de moins de 20 kg: 1 goutte par kilo par jour.

GEL FRAICHEUR | GF01: 50 ml - 12,15

A usage externe, on l'emploie pour dégager les voies respiratoires. Il se compose de 5 plantes: capucine, échinacée, eucalyptus, myrte, agar-agar, propolis + des huiles essentielles : citron, eucalyptus, menthe, pin sylvestre, thym, thuya, sauge. Son action : bactéricide, renforce le système immunitaire, anti-inflammatoire, rafraîchissant, il décongestionne les voies respiratoires. Son action intense se fait en douceur. Les principes actifs sont aspirés par la peau et transmis dans l'organisme là où c'est nécessaire. Utilisation : appliquer par petites noisettes, masser légèrement, pas de sensation de gras, l'odeur disparaît rapidement

SPRAY NASAL | SP03 : 30 ml - 10

Pour le nez bouché, encombré, les sinusites, les réactions allergiques. Adultes et enfants à partir de 2 ans. Oligo-éléments marins naturels + manganèse + cuivre. Agiter avant l'emploi. 1 pulvérisation dans chaque narine 4 à 5 fois par jour.

PROPOSPRAY | SP04 : 20 ml - 10

Spray nasal + 1% de propolis sans alcool. 1 pulvérisation dans chaque narine 4 à 5 x / jour en cas d' infection.

SYNERGIE HE IMMUNITE | ARO160A : 10 ml - 20

Protège contre les agressions toxiques ou infectieuses. Composition: Ravensare aromatique, Tea tree, Sarriette des montagnes, Thym CT saturéoïde. Conseil d'utilisation: 6 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos 3 fois par jour pendant 1 à 3 semaines selon l'importance de la faiblesse immunitaire.

ECHINACEA | FE01 : 50 ml - 14,35

C'est un immunostimulant naturel. L' échinacée est une plante précieuse à prendre en cure de 1 à 3 mois au début de chaque hiver pour se prémunir des infections à répétition. Elle peut être utilisée en prévention lorsque l'organisme est soumis à des stress ou à des conditions d'affaiblissement physique ou moral qui déprime le système immunitaire. 15 gouttes 2 fois par jour.

HE EUCALYPTUS RADIE BIO | HE158B : 10 ml - 13

Au quotidien dans les périodes d'épidémies virales contagieuses, rien n'est plus efficace que l'application sur le thorax et le dos ou sur la plante des pieds, de 4 à 6 gouttes d'eucalyptus radié pour vous protéger de l'agression du virus et passer au travers sans crainte.

- **Immunité et maladies auto-immunes**

CISTE LADANIFERE | HYD07 : 200 ml - 16 | HYD07500 : 500 ml - 26

Stimule l'immunité tout en la tempérant si celle-ci s'emballe en cas de maladie auto-immune. Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Acné - Fibromes - Hémorragies - Inflammations veineuses, artérite - Ménorragie - Maladie auto-immune - Toutes maladies virales.

- **Refroidissement**

THYM VULGAIRE A LINALOL (thym doux) | HYD13 : 200ml - 15 | HYD13500 : 500 ml - 20

En cas de faiblesse immunitaire, on peut faire une cure de 40 jours d'H.A. de thym doux pour renforcer son système immunitaire. Ajouter 1 c à s d'H.A. de thym doux dans l'eau de bain du bébé en période d'épidémie de grippe pour le protéger.

HE RAVINTSARA BIO | HE252B : 10 ml - 28

Energisante puissante en cas de fatigue profonde nerveuse et physique. Idéale en cas d'infectons virales de tout type : grippe, mononucléose, zona, herpès, hépatites et entérites virales, mais également bronchite, rhinopharyngites, sinusite, rhume. Pendant les épidémies grippales de l'hiver, 6 gouttes en application locale sur la voûte plantaire ou sur le thorax matin et soir vous préserveront contre les agressions virales.

- **Rhinite :** *Inflammation de la muqueuse des fosses nasales.*

IMMU-TOTAL

En cas de récidive chez l'enfant ou l'adulte faire une cure de 2 mois, démarrer 2 semaines avant la rentrée scolaire. Puis une semaine par mois pendant tout l'hiver. Pour les enfants, 1 goutte par kilo par jour.

PROSPOSPRAY | SP04 : 20 ml - 10

Spay nasal naturel + 1% de propolis sans alcool. Pour combattre l'inflammation de la muqueuse dans les fosses nasales. 4 à 5 pulvérisations par jours.

- **Sinusite :** *Inflammation aiguë ou chronique d'un sinus de la face.*

SYNERGIE HE SINUSITE | ARO162A : 10 ml - 15

Composition: Tea tree, Eucalyptus mentholé, Ravensare aromatique, Menthe poivrée. Conseil d'utilisation: 2 gouttes du mélange en application locale cutanée sur le front 4 fois par jour pendant 3 jours et 2 gouttes sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer 2 fois par jour.

INHALATION AVEC L'HUILE DE BAIN AUX 35 HERBES | HU01 : 100 ml - 16

4 inhalations par jour. 1 à 3 gouttes dans un bol d'eau chaude.

- **Toux :** *Expiration brusque et bruyante, reflexe ou volontaire, assurant l'expulsion de l'air contenu dans les poumons.*

SIROP DE THYM + EUCALYPTUS | STE01 : 150 ml - 11,35

A base de fructose de chicorée, il convient parfaitement aux diabétiques. L'eucalyptus est excellent pour combattre les bronchites chroniques, les toux de fumeur, les grippes, les rhumes et les épidémies virales. Le Thym est une plante antibactérienne, calme les toux grasses et agit comme expectorant, antibactérien, il combat toutes les infections respiratoires. 3 c à c par jour.

SYNERGIE D'HYDROLATS «TOUX DU FUMEUR» | HYD122 : 200 ml - 20

Il s'agit du mélange de 3 hydrolats : MYRTE ROUGE + FLEUR D'ORANGER + PIN SYLVESTRE. Les vertus physiques : Antitussif, mucolytique, calmant, antispasmodique.Les vertus énergétiques : Détoxique le chakra du cœur et du thymus, purifie le corps mental et astral. 1 càs dans 1 litre d'eau à boire sur la journée - Cure de 20 jours à renouveler.

Notes et conseils :

Le stress - Les troubles du sommeil

Le stress est un état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque: traumatisme, choc émotionnel, opération chirurgical, intoxication, froid, astreintes de la vie quotidienne, bruits, appels téléphoniques multiples, surmenage, etc... Le stress léger est positif. Par contre l'agression intense et prolongée pose problème.

09

- **Dépression :** *État pathologique caractérisé par une humeur triste et douloureuse, une réduction de l'activité psychomotrice et un désintérêt intellectuel.*

MILLEPERTUIS | MILLEP : 50 ml - 14,35

Antidépresseur naturel. Cette plante est utilisée depuis la nuit des temps pour le traitement de l'anxiété et de la dépression. Il améliore également la qualité du sommeil des personnes déprimées. Ne pas cumuler avec un antidépresseur chimique. 25 gouttes 3x/jour.

VERVEINE CITRONNÉE | HYD14 : 200 ml - 15 | HYD14500 : 500 ml - 24

Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours. Angoisses, peurs, Fixations et litanies mentales - Morosité, dépression nerveuse - Lassitude - Stagnation énergétique et mentale - Jugement permanent avec difficulté à se remettre soi-même en question - Manque de joie et d'enthousiasme - Difficulté à accepter son destin - Manque de foi et de confiance. Renseignements généraux utiles et indispensables: Excellent lors de changements de saisons pour se redonner du moral. Quand on est « mal dans sa peau », et que l'on somatise par la peau (psoriasis, dermatite), l'H.A. de verveine fait merveille. Les cures avec l'H.A. de verveine aident les personnes qui ont souffert d'un manque de tendresse maternelle sans en avoir conscience et qui se sont durcies au fil du temps. Aide à tourner la page.

HYDROLAT «CHAGRIN» | HYD108 : 500 ml - 24

Sentiments de tristesse que ressent une personne. Mélange de 4 hydrolats: Verveine citronnée + sauge+ lavande vraie + rose de damas. Vertus physiques anxiolitique, antidepressif. Redonne l'envie d'avancer. 1 càs dans un litre d'eau à boire dans la journée selon l'évolution et le besoin.

SYNERGIE HE DEPRESSION | ARO128A : 10 ml - 24

Composition: Marjolaine des jardins, Petit grain bigarade, Ravensare aromatique, Ylang Ylang, Litsée citronnée, Encens. Conseil d'utilisation: 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets 2 à 3 fois par jour. Si la dépression est importante, massage énergétique le long de la colonne vertébrale avec 8 gouttes du mélange 2 fois par jour.

- **Fibromyalgie :** *Syndrome douloureux, diffus, d'origine inconnue accompagné de fatigue durable. La fibromyalgie pourrait résulter d'un disfonctionnement immunitaire ou neurohormonal de type viral mais également de facteurs psychologiques : stress, surmenage, dépression...*

Pour soulager au quotidien en traitement de fond | Voir la spiruline page 37

Et en plus...

Pour agir sur la douleur : kit rhumatisme voir page 10 + Gel & sport voir page 8

Pour agir sur l'immunité : ciste ladanifère voir immunité et maladies auto-immunes page 41

Pour agir sur la dépression : millepertuis voir page 43

Pour agir sur le stress : voir kit stress page 45

- **Insomnie :** *Difficulté à s'endormir, privation de sommeil.*

TISANE DORMIR | TIS05 : 10

Composition :

- Aubépine - feuille et fleur : tonicardiaque, hypotenseur, antispasmodique
- Menthe poivrée - feuille : pour le goût
- Passiflore - feuilles et fleur : Sédatif sans effet secondaire dépressif. Antispasmodique.
- TIlleul - fleur coupée : sédatif.
- Houblon - cône (fruit) : sédatif génital.
- Sauge officinale - feuille coupée : antispasmodique, antisudoral, dyspepsie.
- Oranger - pétales : hypnotique léger, spasmes cardiaques, palpitations, crampes, contractures, insomnies, angoisses, états dépressifs, facilite la digestion.
- Badiane - fruit coupé (anis étoilé) : pour le goût.

Mode d'emploi : en infusion - 1 à 3 tasses par jour.

COQUELICOT | COQUEL : 50 ml - 14,35

La fleur aux pétales apaisants. Pour les troubles du sommeil chez l'adulte et l'enfant. Sédatif qui fait disparaître la nervosité excessive, l'anxiété, l'émotivité. Action douce, pas de risque d'accoutumance. Spécialement recommandé aux personnes âgées et aux enfants. Egalement antitussif, calme la toux et les irritations de la gorge. Dosage : adulte 15 gouttes le soir au moment du repas + 15 gouttes au coucher.Enfant : 7 gouttes le soir au moment du repas + 7 gouttes au coucher.

INSOMNIE - Synergie de 3 hydrolats | HYD102 : 500 ml - 27

Hydrolat de fleur d'oranger : pour les soucieux, les angoissés. Hydrolat de verveine citronnée : pour tourner la page, si on stagne dans une situation. Hydrolat de lavande vraie : si nos croyances et structures mentales trop rigides empêchent le sommeil. 1 càc du mélange dans une tasse d'eau chaude, à boire avant d'aller se coucher.

HE LAVANDE VRAIE BIO | HE185B : 10 ml - 15

2 gouttes de lavande vraie sur le revers d'un col de pyjama ou sur la taie d'oreiller favoriseront un sommeil rapide et réparateur.

SYNERGIE HE INSOMNIE | ARO142A : 10 ml - 36

En cas de privation du sommeil. Composition: Ravensare aromatique, Lavande vraie, Mandarine (zeste), Lédon du Groenland, Combawa. Conseil d'utilisation: 3 gouttes du mélange sur la face interne des poignets et sur le plexus solaire 1/2 heure avant le coucher.

CALMIX | VITCAL : 100 c - 49

AUBEPINE + MELISSE + PASSIFLORE + VALERIANE + SPIRULINE. Calmix a un effet relaxant efficace qui détend et prépare au sommeil. Calmix est 100 % naturel. Sa composition, judicieusement dosée de quatre plantes n'entraîne ni effet secondaire, ni accoutumance contrairement aux calmants chimiques. L'association en une même gélule, des quatre extraits de plantes répond à quatre facettes du problème du sommeil.

Composition :Mélisse: facilite la digestion ce qui dispose au sommeil.Valériane: décontracte l'organisme énervé, irritable et surmené. Passiflore: aide à surmonter les effets du stress et des tracas de la journée. Aubépine: apaise en vue du sommeil en régularisant le rythme cardiaque. Le dosage de ces quatre plantes a été choisi en vue d'obtenir un moyen naturel et efficace de calmer et de préparer une personne à un bon sommeil. Posologie : 1 gélule au repas du soir, la deuxième au moment du coucher.

PASSIFLORE | PASSIF : 50 ml - 14,35

Pour un sommeil calme et réparateur. La nervosité et les angoisses disparaissent. Analgésique en cas de névralgies. Apaise la torture interne et secrète de la personne. Posologie : 30 à 50 gouttes au coucher.

FLEUR D'ORANGER | FLO : 50 ml - 14,35

Sédatif - Relaxant - Favorise l'endormissement. Utilisation : 15 gouttes avant le coucher.

KIT SOMMEIL | KIT04 : 100 ml - 26

Composition :

- Aubépine : l'amie du coeur, diminue le rythme cardiaque.
- Valériane : calme le système nerveux.
- Passiflore : décontractant musculaire, calmant naturel, sommeil réparateur.

Ce kit améliore le sommeil en quantité et en qualité. Posologie : 15 gouttes avant d'aller se coucher. En cas d'extrême nervosité : 15 gouttes au repas du soir et 15 gouttes au moment du coucher.

- **Spasmophilie :** *Syndrôme lié à un état d'hyperexcitabilité neuromusculaire chronique.*

HE D'ESTRAGON | HE150B : 10 ml - 18

Les spasmophiles apprécient ses puissantes propriétés antispasmodiques . 2 gouttes sous la langue en cas de besoin

VALERIANE | GP16 : 50 ml - 14,35

La valériane est une des plantes maîtresse pour le traitement des maladies nerveuses. Ses effets sédatif et hypnotique sont bien connus. La Valériane est indiquée dans les cas de nervosité, d'hyperémotivité, de petites déprimes, d'angoisses et de palpitations d'origine nerveuse. Elle combat l'insomnie. DOSAGE : 2 fois 7 gouttes par jour dans un peu d'eau en dehors des repas. En cas de spasmophilie :3 x 7 gouttes par jour en association avec la spiruline.

- **Stress :** *État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque.*

TISANE POUR LES NERFS | TIS11 : 10 - Denrées alimentaires

Composition :

- Valériane - racine : plante de l'équilibre nerveux : neurasthénie, névroses, hystérie, hyperexcitabilité.
- Gui - feuilles et jeunes tiges : vaso-dilatateur, hypotenseur.
- Armoise - sommités fleuries, feuilles et racines : menstruations difficiles, digestions pénibles.
- Réglisse - racine non mondée coupée : pour le goût.
- Menthe poivrée - feuille : palpitations et vertiges.
- Millepertuis : anti-dépresseur naturel.

Mode d'emploi : en décoction. 1 à 3 tasses par jour.

KIT STRESS | KIT122 : 100 ml - 26 | KIT123 : 500 ml - 89

Composition : Aspérule Odorante : calmant du système nerveux, Fleur d'oranger : Sédatif et calmant, Millepertuis : Antidépresseur naturel, Passiflore : antispasmodique, combat les insomnies.

La synergie de ces 4 plantes donne d'excellents résultats auprès des personnes stressées. Elles retrouveront détente et harmonie, les résultats sont visibles après quelques jours. Posologie : 28 gouttes matin et soir.

Les causes qui provoquent le stress sont multiples et ses manifestations aussi.
Mélangez 3 hydrolats qui correspondent le mieux à vos besoins spécifiques.

BASILIC DOUX A LINALOL | HYD15 : 200 ml - 15 | HYD15500 : 500 ml - 22

Si votre mental est dispersé et que les émotions vous submergent.

CAMOMILLE ROMAINE | HYD02 : 200 ml - 16 | HYD02500 : 500 ml - 26

Si vous êtes irrité, agacé, si la moindre chose vous énerve.

FLEUR D'ORANGER | HYD09 : 200 ml - 19 | HYD09500 : 500 ml - 37

Si vous êtes angoissé, peureux.

LAVANDE VRAIE | HYD03 : 200 ml - 16 | HYD03500 : 500 ml - 27

Si vous êtes trop attaché à vos schémas mentaux

ROSE DE DAMAS | HYD01 : 200 ml - 20 | HYD01500 : 500 ml - 35

Si vos liens affectifs vous stressent, si vous vous sentez emprisonné.

VERVEINE CITRONNEE | HYD14 : 200 ml - 15 | HYD14500 : 500 ml - 24

Si vous peinez à tourner la page.

LAURIER NOBLE | HYD17 : 200 ml - 16 | HYD17500 : 500 ml - 30

Les personnes qui «stressent» constamment au niveau de la gorge, parce qu'elles n'expriment pas clairement leurs désirs ou leurs sentiments par peur du rejet, peuvent faire une cure de 40 jours avec de l'H.A. de laurier noble, à raison d'1 càc dans un verre d'eau au lever. On peut aussi appliquer une goutte d'HE de laurier noble dans le creux du cou.

SYNERGIE HE STRESS | ARO163A : 10 ml -17 | ARO163B : 30 ml - 45

Composition: Petit grain bigarade, Ylang ylang, Mandarine (zeste), Litsée citronnée, Combawa

Conseil d'utilisation: 2 gouttes du mélange sur le plexus solaire et la face interne des poignets 2 à 3 fois par jour selon les besoins.

HE LAVANDE VRAIE | HE185B : 10 ml - 15 | HE187C : 30 ml - 40

C'est un fleuron de l'aromathérapie moderne. Inocuité parfaite, excellente tolérance, grande efficacité.Voie interne : pour toutes les dystonies nerveuses : stress, anxiété, dépression, agitation, insomnie, asthme nerveux, spasmes digestifs, nausées, migraines, extrasystoles. 2 gouttes HE 2 à 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou du sucre de canne- Sous la langue pour les indications artérielles ou nerveuses.

Voie externe : pour les indications nerveuses, 3 gouttes HE sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire (à répéter au besoin) et en application locale sur les crampes, contractures, spasmes musculaires.2 gouttes de lavande vraie sur le revers de col de pyjama ou sur la taie d'oreiller favoriseront un sommeil rapide et réparateur.

ORANGE DOUCE BIO - ZESTE | HE232B : 10 ml - 8

Voie interne : pour les troubles digestifs, prendre 1 à 2 gouttes HE d'orange douce dans du miel ou sur un sucre de canne. Voie externe : pour les problèmes nerveux, appliquer 2 à 3 gouttes sur le plexus solaire et/ou sur la plante des pieds. A répéter si besoin. Diffuser dans la chambre à coucher pour favoriser la relaxation et le sommeil mais aussi pour assainir l'air.

HE CALMANTE | ARO119A : 10 ml - 10 | ARO119B : 30 ml - 28

Prépare au repos du corps et de l'esprit dans un monde agité. Composition : Lavandin super, Ylang ylang, Mandarine zeste, Orange, Petit grain bigarade. En diffusion.

BOUGIE DE MASSAGE CALMANTE | BGM02 : 70 ml - 20

Prépare au repos du corps et de l'esprit dans un monde agité.Conseil d'utilisation: En diffusion atmosphérique et /ou en massage doux du nombril au sternum .Composition: Lavandin super, ylang ylang, mandarine, orange, petit grain bigarade, cire de soja bio.

BOUGIE DE MASSAGE RELAXANTE | BGM04 : 70 ml - 30

Merveilleuse activité calmante, décontractant musculaire, combat la nervosité et les angoisses.Conseil d'utilisation: Convient pour toute la famille, en diffusion atmosphérique et/ou en massage sur la plante des pieds et la face interne des poignets.Composition: Lavande vraie bio, cire de soja bio.

- **Tabagisme :** *Intoxication par le tabac.*

SYNERGIE D'HYDROLAT POUR «ARRÊTER DE FUMER» | HYD123 : 500 ml - 22

Les fumeurs qui veulent se libérer de leur dépendance au tabagisme peuvent consommer cette combinaison d'hydrolats : MYRTE ROUGE + PIN SYLVESTRE. Cette synergie agit aussi sur les troubles respiratoires en préventif et en curatif.1 càs dans 1 litre d'eau à boire sur la journée. Cure minimum de 40 jours, + si nécessaire.

Notes et conseils :

Les enfants - Les bébés - les futures mamans

Des formules adaptées, pratiques et confortables. Les enfants et les bébés : des solutions saines, en prévention ou en curatif, sans aucune contre-indication : les hydrolats aromatiques.

10

Bébés - Enfants

- **Accompagnement psycho émotionnel**

  ### De la naissance à 3 mois

  L'hydrolat de lavande vraie : l'amour inconditionnel de maman. Odeur réconfortante. La vibration de la lavande prolonge la fusion maternelle.

  ### De 3 mois à 18 mois

  Continuer de vaporiser l'hydrolat de lavande sur le bébé à chaque moment de séparation. Pour aider bébé à se faire des amis, à affronter les autres, à prendre confiance en lui, à s'affirmer, l'hydrolat de laurier noble est recommandé. Vaporiser sur le haut du corps, insister sur la gorge pour favoriser la communication.

  ### Plus de 18 mois

  Apprivoiser les peurs, l'abandon, le noir, le bruit, les monstres... Hydrolat de fleur d'oranger, 1 cuillère à café le soir dans un peu d'eau. Sur la peau, un mélange d'hydrolat de rose de Damas et de fleur d'oranger à vaporiser sur le visage, les avant-bras, pour la gestion de l'émotion et de l'équilibre. À diffuser dans les chambres pour assainir l'air.

- **Allergie**

  Alimentaire, cutanée ou sous forme de rhinite. En usage externe : pulvériser de l'hydrolat de camomille noble ou hydrolat de rose de Damas ou hydrolat de lavande vraie. En usage interne : après 3 mois, une cuillère à café matin et soir d'hydrolat de thym à linalol dilué dans un peau d'eau pendant 10 jours.

- **Anxiété :** *Au choix, utiliser celle que bébé apprécie le plus.*

  ### HYDROLAT DE FLEUR D'ORANGER BIO | HYD09 : 200 ml - 19

  Antistress majeur et sédatif du système nerveux.

  ### HYDROLAT DE MÉLISSE BIO | HYD19 : 200 ml - 19

  Antistress majeur au goût citronné.

  à utiliser en vaporisation, inhalation, diffusion atmosphérique, dans l'eau du bain, en application cutanée ou simplement en dilution dans le biberon.

- **Appétit**

  Pour ouvrir l'appétit de bébé, utiliser l'hydrolat de basilic dans les plats préparés ou dans son biberon d'eau. Pour calmer un appétit glouton, l'hydrolat de rose de Damas ou de fleur d'oranger sont les plus indiqués. À vaporiser sur l'enfant à la fin du repas.

- **Bain**

  ### HUILE DE BAIN POUR BÉBÉ | BM102 : 50 ml - 15

  Composée d'huile végétale de noyau d'abricot, nourrissante et adoucissante ainsi que d'huile essentielle de Lavande vraie, calmante. L'huile essentielle de Lemongrass qu'elle contient calme les rougeurs cutanées. Elle contient aussi du zeste de Mandarine et une huile essentielle de Camomille Romaine qui sont apaisantes. 1 càc (5ml) à disperser dans l'eau du bain.

- **Bronchiolite**

  HYDROLAT | HYD133 : 200 ml - 20

  En plus du traitement allopathique. Hydrolat de thym à linalol pour stimuler l'immunité et hydrolat de laurier noble, anti-infectieux, fluidifiant des mucosités, anti-inflammatoire. 1 cuillère à café dans un peu d'eau 2 fois par jour pendant 15 jours. En l'absence de bébé, purifiez l'air ambiant avec la synergie purifiante respiratoire.

- **Colère**

  Les hydrolats qui véhiculent de l'apaisement, du réconfort, de la tendresse.

  Pour des colères liées à la peur : hydrolat de lavande vraie ou hydrolat de camomille noble.

  Pour les colères capricieuses : hydrolat de fleur d'oranger ou hydrolat de verveine citronnée ou hydrolat de mélisse.

  Pour les chagrins inconsolables : hydrolat de rose de Damas.

  En vaporisation dans l'atmosphère, sur l'enfant, sur ses vêtements, son oreiller, les rideaux de sa chambre...

- **Démangeaisons**

  HYDROLAT | HYD132 : 200 ml - 22

  Les hydrolats calment le feu de la peau de façon remarquable. Cette synergie se compose d'hydrolat de lavande vraie, d'hydrolat de rose de Damas, d'hydrolat de mélisse et d'hydrolat de camomille noble. À utiliser pure en vaporisation sur la zone à traiter.

- **Dents**

  Quand les dents poussent : douleurs, inflammations des gencives, anxiété... L'hydrolat de camomille noble est un puissant anesthésiant physique, nerveux et psychique. On peut le mettre en synergie avec l'hydrolat de laurier noble, solide antalgique. À vaporiser directement dans la bouche de bébé. Si le produit est frais, le résultat sera supérieur.

- **Diarrhée**

  Pour accompagner et soulager la douleur. L'hydrolat de basilic en tant qu'antispasmodique + l'hydrolat de laurier noble en tant qu'antibiotique intestinal. Une cuillère à café de la synergie dans 25 cl d'eau, deux fois par jour pendant 5 à 7 jours.

- **Difficile...**

  Pour les bébés difficile, le cassis plaira par son goût. Une cuillère à café dans le biberon 2 fois par jour pendant 7 jours.

- **Digestion :** *Les coliques du nourrisson et les régurgitations.*

  En cas d'allaitement, la maman prendra à la fin de chaque repas une tasse d'eau tiède avec une cuillère à soupe d'hydrolat de basilic.

- **Eczéma**

  En cas d'eczéma, les hydrolats aromatiques anti-inflammatoires et psycho actifs seront les plus adaptés. L'hydrolat de rose de Damas, la référence pour tous les problèmes de peau en rapport avec une dimension psychique et émotionnelle.

- **Enurésie :** *Emission involontaire d'urine surtout nocturne chez l'enfant de plus de 4 ans dont l'appareil urinaire ne présente pas d'anomalie de structure.*

  SYNERGIE HE ENURÉSIE | ARO134A : 10 ml - 24

  Composition: Cyprès de Provence, Marjolaine des jardins. Conseil d'utilisation: 4 gouttes du mélange sur le plexus solaire ou le long de la colonne vertébrale en massage énergétique 1/4 d'heure avant le coucher.

  Pour favoriser la maîtrise des sphincters et soutenir la maturité affective, il est conseillé d'utiliser l'hydrolat de cyprès. En application externe sur le bas ventre, par voie olfactive en respiration profonde et lente au moment du coucher. Il aidera l'enfant à grandir, à devenir propre et à tourner la page de la petite enfance.

- **Erythème fessier**

GEL ROUGEUR BÉBÉ | GRB02 : 100 ml - 19

Les rougeurs sont une des préoccupations de toutes les mamans ! Régénérant, ce gel soulage et contrôle les manifestations réactives des peaux sensibles grâce à l'extrait d'algue spiruline qu'il contient.

Les hydrolats sont anti-inflammatoires, rafraîchissants et apaisants pour la peau et les muqueuses. L'hydrolat de rose de Damas à vaporiser sur le siège de bébé après la toilette ou hydrolat de camomille noble, hydrolat de mélisse, voir d'hamamélis.

- **Infections virales**

Ce sont celles qui forgent le système immunitaire du futur adulte. Le top en accompagnement, l'hydrolat de thym à linalol. Une cuillère à café dans un biberon d'eau à boire sur la journée pendant une semaine.

- **Insomnie chez l'enfant**

FLEURS D'ORANGER (ou néroli) | HYD09 : 200 ml - 19 | HYD09500 : 500 ml - 37

Renseignements généraux utiles et indispensables. 1 c.à.c. d'H.A. de fleurs d'oranger dans un verre d'eau avant le coucher aide les insomniaques ainsi que les enfants hyperactifs et ceux qui ont peur du « noir » à s'endormir.

- **Nez qui coule**

HYDROLAT | HYD135 : 200 ml - 22

Dès que le nez commence à couler, proposez à l'enfant de boire cette synergie à raison d'une petite cuillère à café dans le biberon deux fois par jour. Poursuivre plusieurs jours. Composition : hydrolat de thym à linalol, hydrolat de laurier noble, hydrolat de cannelle écorce.

- **Poussées dentaires**

HYDROLAT DE CAMOMILLE ROMAINE BIO | HYD02 : 200 ml - 16 | HYD02500 : 500 ml - 26

A utiliser par voie interne pour calmer les douleurs liées aux poussées dentaires. La camomille est également digestive et calmante.

- **Respiration**

HYDROLAT | HYD134 : 500 ml - 23

Pour oxygéner les poumons et favoriser la respiration, décongestionner les voies ORL hautes et basses. Hydrolat d'eucalyptus + hydrolat de pin sylvestre. À diffuser, à ajouter dans l'eau du bain, à vaporiser sur le visage.

- **Toux**

HYDROLAT | HYD136 : 500 ml - 23

Pour les toux sèches et les toux grasses. Hydrolat de cyprès + hydrolat d'eucalyptus globuleux. Une cuillère à soupe 2 fois par jour dès qu'une toux commence. Draine les sécrétions et stoppe la toux en quelques jours. Poursuivre pendant une semaine.

La grossesse

Les hydrolats aromatiques sont la solution idéale pour prendre soin de la future maman et ensuite de bébé. Zéro effets négatifs, utilisation simple.

Les différents soucis rencontrés lors de la grossesse :

- **Acné**

Au choix, hydrolat de lavande vraie ou hydrolat de laurier noble ou hydrolat de thym à linalol. Ils sont tous purifiants et curatifs sur les boutons infectés. En pulvérisation directement sur le visage.

- **Angoisse - anxiété**

Les hydrolats rassurants et calmants : hydrolat de fleur d'oranger ou de camomille noble ou de rose de Damas dès le début de la grossesse. À l'approche du terme : hydrolat de laurier noble pour la confiance en soi et hydrolat de camomille pour les inquiétudes. Mélangez les hydrolats choisis et vaporisez le haut du corps en insistant sur le plexus cardiaque. À répéter plusieurs fois par jour.

- **Appétit**

  Pendant la grossesse, l'appétit est souvent décuplé, le corps travaille pour deux. Terminez vos repas par une tasse d'eau chaude dans laquelle vous ajoutez au choix : hydrolat de basilic ou hydrolat de cassis ou hydrolat de verveine citronnée. La verveine est vivement conseillée en cas d'intestin irritable, d'hyperglycémie ou d'hyperthyroïdie. À répéter 2 fois par jour, cette habitude favorise la digestion, harmonise le métabolisme et régule l'appétit.

- **Circulation sanguine - oedèmes - hémorroïdes**

  Après le 3ème mois de grossesse, une cuillère à soupe d'hydrolat de cyprès dans un litre d'eau à boire sur la journée en cure de quinze jours. L'hydrolat de cyprès améliore le retour veineux, prévient le syndrome des jambes lourdes et l'apparition de vaisseaux disgracieux. Vous pouvez également vaporiser sur les jambes le mélange d'hydrolat de cyprès (3/4) + hydrolat de menthe poivrée (1/4) pour un effet fraîcheur et protecteur des capillaires.

- **Crampes nocturnes**

  Utiliser les hydrolats aromatiques relaxants musculaires : hydrolat de laurier noble, hydrolat de camomille noble ou encore hydrolat de lavande vraie. Utilisez les hydrolats en compresse sur le muscle douloureux et déposez une bouillote chaude par-dessus.

- **Délivrance**

  Pour accueillir votre enfant dans une atmosphère sereine et douce, diffusez une odeur aromatique calmante et apaisante dans la salle d'accouchement. L'idéal est l'hydrolat de rose de Damas, c'est la vibration juste et magnifique pour la magie de cet instant. Dès le début du travail, vaporiser la maman, insister sur le visage, le ventre et les cuisses.

- **Digestion - nausées - reflux gastro-oesophagien**

  Améliorer le confort digestif en terminant les repas par une tisane aromatique. Une tasse d'eau tiède avec une cuillère à soupe d'hydrolat aromatique au choix. Hydrolat de basilic : antispasmodique et excellent digestif. Hydrolat de cassis : digestif, anti-inflammatoire et diurétique. Hydrolat de menthe poivrée : calme les spasmes et les inflammations. En cas de troubles digestifs de type émotionnel, associer l'hydrolat de camomille noble et l'hydrolat de basilic, 2 fois par jour, une cuillère de chaque hydrolat dans un verre d'eau après le repas.

- **Dos**

  En cas de douleur, des compresses tièdes imbibées d'hydrolat de laurier noble avec une bouillote tiède. Rester calée dans un fauteuil pendant 10 minutes. Pour un soin continu, dans votre bouteille d'eau, l'hydrolat de cassis : 1 à 2 cuillères dans un litre d'eau à boire sur la journée.

- **Humeur**

  Les changements hormonaux sont source de changement d'humeur. Les hydrolats sont une aide précieuse. Hydrolat de fleur d'oranger pour stabiliser l'humeur. Hydrolat de camomille noble pour chasser les craintes et les coups de blues. Hydrolat de mélisse pour tempérer le feu. Hydrolat de lavande vraie pour prendre confiance dans votre rôle de maman. Sans oublier l'hydrolat de rose de Damas pour rayonner et se sentir sereine.

- **Insomnies**

  Pour favoriser l'endormissement, voyez « angoisse » ci-dessus. La nuit est aussi un moment de communication inconsciente avec le bébé. Pulvériser votre oreiller le soir pour une communication subtile avec au choix : hydrolat de fleur d'oranger ou hydrolat de rose de Damas.

- **Migraine**

  Pour prévenir la crise de migraine, buvez de l'hydrolat de cyprès, une cuillère à soupe dans un peu d'eau tiède, deux fois par jour en cure d'une semaine. Localement, vaporisez de l'hydrolat de menthe poivrée sortant du frigo sur les tempes et le front toutes les 5 minutes jusqu'à amélioration.

- **Mycoses**

  Les hydrolats s'utilisent très facilement en douche vaginale apaisante et assainissante de la flore. Privilégiez les hydrolats de lavande vraie, de laurier noble, de sarriette des montagnes. Mélangez à parts égales et utilisez cette synergie avec une poire à lavement. À répéter matin et soir, pendant 10 jours si besoin. Si ces mycoses sont récidivantes, cela signifie qu'il y a présence de Candida Albicans dans les intestins. Dans ce cas, complétez avec une cure d'hydrolat de laurier noble ou de sarriette des montagnes à boire. Une cuillère à soupe matin et soir dans un peu d'eau tiède pendant 3 semaines.

- **Nausées**

  Dans un flacon avec vaporisateur, mélangez hydrolat de basilic et hydrolat de camomille noble à parts égales, ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Pulvérisez directement dans la bouche quatre fois par jour. Bien agiter le flacon à chaque utilisation.

- **Oedème du visage et des membres inférieurs**

  Pour les jambes, voir circulation sanguine. Pour le visage : mélanger à parts égales l'hydrolat de cyprès et l'hydrolat d'hamamélis. Appliquer sur les yeux en compresse le mélange sortant du réfrigérateur : décongestion garantie. Pour complèter le soin, avec vos mains imprégnées du même mélange, massez doucement l'ovale du visage et le contour des yeux pour favoriser la circulation et la lymphe.

- **Vergetures**

  Utiliser en prévention ou en curatif le gel vergeture. Ajouter dans l'eau du bain un capuchon d'hydrolat de rose de Damas.

HA BASILIC BIO | HYD15 : 200 ml - 15 | HYD15500 : 500 ml - 22

HA BLEUET (ou Centaurée bleuet) BIO | HYD04 : 200 ml - 19 | HYD04500 : 500 ml - 38

HA BOURGEON DE CASSIS BIO | HYD18 : 200 ml - 19 | HYD18500 : 500 ml - 28

HA CAMOMILLE ROMAINE BIO | HYD02 : 200 ml - 16 | HYD02500 : 500 ml - 26

HA CANNELLE BIO | HYD23 : 200 ml - 18 | HYD23500 : 500 ml - 32

HA CISTE LADANIFERE BIO | HYD07 : 200 ml - 16 | HYD07500 : 500 ml - 26

HA CYPRES (toujours vert) BIO | HYD08 : 200 ml - 15 | HYD08500 : 500 ml - 20

HA EUCALYPTUS GLOBULUS BIO | HYD16 : 200 ml - 16 | HYD16500 : 500 ml - 27

HA FLEUR D'ORANGER BIO | HYD09 : 200 ml - 19 | HYD09500 : 500 ml - 37

HA HAMAMELIS - HAMAMELIS VIRGINIANA | HYD24 : 200 ml - 15 | HYD24500 : 500 ml - 28

HA HELYCHRISE ITALIENNE BIO | HYD10 : 200 ml - 16 | HYD10500 : 500 ml - 26

HA LAURIER NOBLE BIO | HYD17 : 200 ml - 16 | HYD17500 : 500 ml - 30

HA LAVANDE VRAIE BIO (Haute Provence) | HYD03 : 200 ml - 16 | HYD03500 : 500 ml - 27

HA MELISSE BIO | HYD19 : 200 ml - 19 | HYD19500 : 500 ml - 35

HA MENTHE POIVREE BIO | HYD11 : 200 ml - 15 | HYD11500 : 500 ml - 22

HA MILLEPERTUIS BIO | HYD20 : 200 ml - 15 | HYD20500 : 500 ml - 25

HA MYRTE BIO | HYD21 : 200 ml - 16 | HYD21500 : 500 ml - 26

HA PIN SYLVESTRE BIO | HYD22 : 200 ml - 15 | HYD22500 : 500 ml - 24

HA ROMARIN VERBENONE BIO | HYD06 : 200 ml - 15 | HYD06500 : 500 ml - 22

HA ROSE DE DAMAS BIO | HYD01 : 200 ml - 20 | HYD01500 : 500 ml - 35

HA SARRIETTE DES MONTAGNES BIO | HYD25 : 200 ml - 18 | HYD25 : 500 ml - 32

HA SAUGE OFFICINALE BIO | HYD12 : 200 ml - 15 | HYD12500 : 500 ml - 20

HA THYM VULGAIRE À LINALOL BIO (Thym doux) | HYD13 : 200 ml - 15 | HYD13500 : 500 ml - 20

HA VERVEINE CITRONNÉE BIO | HYD14 : 200 ml - 15 | HYD14500 : 500 ml - 24

Les Vacances

Avoir dans les valises de quoi faire face aux petits incidents, c'est malin !

11

- **Blessures**

Voir micro-gel, page 22 | BR01 : 50 ml - 12,15 | BR02 : 100 ml - 19

Indispensable en vacances pour tous les petits bobos

- **Bleus,ecchymoses, hématomes,foulures**

ARNICA | voir page 13 | AM01 : 50 ml - 12,15

- **Coup de soleil**

SYNERGIE D'HYDROLAT POUR LES COUP DE SOLEIL | HYD119 : 200 ml - 21

Composition : Rose : Apaise les rougeurs - Rafraîchit. Lavande : Pour la peau irritée et chaude, calmant, anti-douleur. Hélichryse : Anti-inflammatoire cutané, coup de soleil. Les vertus physiques : Régénérant, tonifiant, rafraîchissant. Vaporiser sur les zones à traiter. A combiner avec le micro-gel.

- **Insectes**

HE CITRONELLE DE JAVA BIO | HE138A : 10 ml - 7

Pour éloigner les moustiqes en diffusion atmosphérique ou 2 gouttes sur le revers du col du pyjama ou sur l'oreiller.

BOUGIE DE MASSAGE «ANTI-MOUSTIQUE» | BGM01 : 50 ml - 12

Composée de la synergie HE anti-moustiques et de cire de soja 100% naturelle.Récupérez l'huile et appliquez-la sur les parties du corps non couvertes.

SYNERGIE HE ANTI-MOUSTIQUES | ARO109A : 10 ml -10 | Existe en spray - LT10 : 150 ml - 13

Idéal pendant les soirées chaudes de l'été pour chasser les moustiques. Composition : Géranium rosat CV Egypte, Citronnelle de Java, Eucalyptus citronné. En diffusion.

- **Piqures d'insectes**

HE LAVANDE ASPIC | HE183B : 10 ml -14

C'est une magicienne qui élimine toute trace de piqûre, brûlure, morsure. Elle est absolument indispensable dans la trousse de pharmacie familiale, surtout pendant les vacances. Appliquer pure sur la peau.

- **Mal du transport**

GINGEMBRE | GING : 50 ml - 14,35

15 gouttes 1/2h avant le départ, puis toutes les 2 heures maximum 4x/jour pour les adultes. Pour les enfants, un goutte par kilo par jour à répartir en plusieurs prises.

- **Tourista**

SAGO-SAGO | KPH06 : 200 g - 10 : 1 càc dans un verre d'eau tempérée à renouveler si nécessaire.

- **Soleil**

LAIT SOLAIRE PROTECTION 10 | LS10 : 125 ml - 25

Pour une peau préparée au soleil. Répéter l'application toutes les 2 heures.

LAIT SOLAIRE PROTECTION 20 | LS20 : 125 ml - 25

Pour peau très sensible et surtout pour les enfants en bas âge. Répéter l'application toutes les 4 heures.

Les troubles psycho-émotionnels

12

- **Agressivité :** *Trouble du caractère temporaire ou permanent, comportant violence et hostilité vis à vis d'autre personnes*

AGRESSIVITE | HYD115 : 500 ml - 30

Mélange de 2 hydrolats : rose de Damas + menthe poivrée. 1 càs dans 1 litre d'eau non gazeuse à boire au quotidien selon évolution. Cette synergie rafraîchissante, aide à agir avec du recul sans se faire submerger par les émotions.

- **Angoisse :** *Malaise comportant une crainte imprécise d'un danger imminent et des troubles neurovégétatifs divers (douleurs épigastriques, oppressions respiratoires, sudation,...)*

ANGOISSE SUITE A UN DEUIL | HYD14 : 200 ml - 19 | HYD14500 : Flacon de 500 ml - 24

Hydrolat de verveine citronnée, pour ses vertus anxiolytiques. Aide à tourner la page. 1càc dans une tasse d'eau chaude 2 à 3 fois par jour selon l'évolution.

HÉLICHRYSE ITALIENNE (Immortelle) | HYD10 : 200 ml - 16 | HYD10500 : 500 ml - 26

Renseignements généraux utiles et indispensables: Pris par voie interne, cet H.A. aide à résorber très rapidement les hématomes. Pour les « bleus » de l'âme, il est indiqué de faire une cure d'H.A. d'hélichryse pendant 40 jours.

SYNERGIE HE ANGOISSE | ARO107A : 10 ml -19

Composition :Lavande vraie, Ylang ylang, Ravensare aromatique, Litsée citronnée

Conseil d'utilisation : 3 gouttes du mélange localement sur le plexus solaire et/ou sur la face interne des poignets 3 fois par jour ou 6 gouttes du mélange le long de la colonne vertébrale 2 fois par jour. A répéter selon les besoins.

- **Anxiété :** *Trouble émotionnel se traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité*

SYNERGIE D'HYDROLAT CHAGRIN | HYD108 : 500 ml - 24

Sentiment de tristesse que ressent une personne. Mélange de 4 hydrolats : verveine citronnée + sauge + lavande vraie + rose de Damas. Vertus physiques : anxiolytique, antidépressif. Redonne l'envie d'avancer.1 càs dans 1 litre d'eau à boire dans la journée selon l'évolution et le besoin.

- **Colère (hystérie) :** *État violent et passager résultant d'un sentiment d'avoir été agressé par autrui.*

COLÈRE | HYD109 : 500 ml - 30

Par voie interne, mélange de 4 hydrolats : rose de Damas + menthe poivrée + fleur d'oranger + lavande vraie. 1 càs du mélange dans 1 litre d'eau, à boire dans la journée jusqu'à évolution. A boire également en période de forte chaleur pour son effet rafraîchissant.

- **Déséquilibre émotionnel**

«DÉSÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL» | HYD124 : 200 ml - 19

La combinaison des 2 hydrolats VERVEINE CITRONNÉE + MYRTE ROUGE, apporte un équilibre émotionnel aux personnes angoissées, peureuses, qui font des fixations mentales, qui s'accrochent à de vieux schémas mentaux qui les empêchent d'avancer. 1 càs dans 1 litre d'eau à boire sur la journée - Cure de 20 jours.

- **Tics :** *Mouvement anormal involontaire et répétitif, de survenue soudaine et de durée brève.*

VALERIANE | GP16 - 50 ml - 14,35

Calmant du système nerveux - 7 gouttes 2 à 3 fois par jour dans un peu d'eau.

Les Hydrolats

Les hydrolats font des miracles sur les troubles psycho-émotionnels en cure de 40 jours. Les 20 premiers jours servent à faire place nette, les 20 suivants à intégrer quelque chose de nouveau dans sa physiologie.

13

HA BASILIC BIO | HYD15 : 200 ml - 15 | HYD15500 : 500 ml - 22

En cas d'anxiété et d'angoisse, l'HA de basilic procure une sensation d'apaisement. Idem en cas de peurs multiples = peur d'accident, peur de la maladie, peur de la mort, ... Effet rapide sur le stress mental et physique lorsqu'il y a des tensions qui provoquent des maux de tête, maux de dos, estomac noué, etc...

HA CAMOMILLE ROMAINE BIO | HYD02 : 200 ml - 16 | HYD02500 : 500 ml - 26

Favorise la détente et le sommeil : Stress, anxiété, insomnie. Apaise le système nerveux : hyperactivité chez l'enfant.

HA CISTE LADANIFERE BIO | HYD07 : 200 ml - 16 | HYD07500 : 500 ml - 26

Aide au sevrage-dépendance au tabac, alcool, drogues. Remplir un petit vaporisateur de poche avec de l'hydrolat de ciste ladanifère pur et vaporiser dans la bouche à chaque envie.

HA FLEUR D'ORANGER BIO | HYD09 : 200 ml - 19 | HYD09500 : 500 ml - 37

Propriétés relaxante, sédative. Cible: les nerveux, les agités, les enfants. Excellent en cas de stress, d'anxiété, de choc émotionnel, de dépression saisonnière, c'est un calmant cardiaque. En cas d'insomnie, l'HA de fleur d'oranger apaise le mental. Aide les enfants nerveux, agités ou hyperactifs: 2 c à c dans une petite bouteille d'eau à boire tout au long de la journée. Pour les bébés agités 1 c à c dans l'eau du bain ou 1 c à c dans le biberon. En cas de régime alimentaire, l'hydrolat de fleur d'oranger calme le physique et le mental. Idéale également pour les enfants en période d'examens. En vaporisation dans une pièce pour détendre et apaiser. Agit également sur les animaux.

HA HELYCHRISE ITALIENNE BIO | HYD10 : 200 ml - 16 | HYD10500 : 500 ml - 26

Favorise la résorption des hématomes internes mais également les «Bleus de L'âme» (en cure de 40 j).

HA LAURIER NOBLE BIO | HYD17 : 200 ml - 16 | HYD17500 : 500 ml - 30

Les personnes qui «stressent» constamment au niveau de la gorge, parce qu'elles n'expriment pas clairement leurs désirs ou leurs sentiments par peur du rejet, peuvent faire une cure de 40 jours avec de l'H.A. de laurier noble, à raison d'1 c à c dans 1 verre d'eau au lever. Indications énergétiques et psycho psycho-émotionnelles par voie orale en cure de 40 jours.Tendance à faire des compromis par peur du rejet – Infections répétées de la gorge liées à des «non-dits» - Douleurs cervicales et au niveau du trapèze par difficultés à refuser de rendre service – Manque de franchise face à soi-même et aux autres – Difficulté à exprimer ses frustrations et ses émotions en cas de déception.

HA LAVANDE VRAIE BIO (Haute Provence) | HYD03 : 200 ml - 16 | HYD03500 : 500 ml - 27

Diminue le stress, l'agitation, la tension nerveuse. Favorise le sommeil et la détente. 80 ml d'HA de lavande dans l'eau du bain pour calmer les nerveux, les agités ou favoriser l'endormissement. Pour les nourrissons, ajouter 2 càs à l'eau du bain. Vaporiser l'hydrolat dans la chambre de vos enfants pour de bonnes sieste et de bonnes nuits.

HA MELISSE BIO | HYD19 : 200 ml - 19 | HYD19500 : 500 ml - 35

Apaise l'anxiété, le stress, la fatique nerveuse, voire l'hystérie ou la dépression saisonnière. Régule l'hyperactivité chez les enfants. Diminue l'irritabilité en période de stress ou de fatigue. Améliore la qualité et la durée du sommeil.

A ajouter dans l'eau de votre bain (1 jour sur 2) pour faire baisser la tension artérielle (80 ml)

HA MENTHE POIVREE BIO | HYD11 : 200 ml - 15 | HYD11500 : 500 ml - 22

Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours

Agacement, irritabilité, colère - Neurasthénie - Difficulté à s'exprimer sans s'énerver, hyper-émotivité - Manque de clarté - Manque d'envie de concrétiser ses projets.

HA MILLEPERTUIS BIO | HYD20 : 200 ml - 15 | HYD20500 : 500 ml - 25

Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours. Calmant : Diminue le stress et les idées noires, régularise l'humeur. Action euphorisante pour les personnes qui manquent d'entrain et de joie de vivre.

A utiliser en cas de:

- État de choc
- Fatigue nerveuse, neurasthénie (état de fatigue physique et psychique extrême)
- N'apprécie pas son corps physique, veut le modifier
- Tendance à constamment se plaindre de la météorologie
- Douleurs dorsales liées à un manque de soutien et de reconnaissance de la part d'autrui

1 càs dans 1 litre d'eau à boire sur la journée

HA MYRTE BIO | HYD21 : 200 ml - 16 | HYD21500 : 500 ml - 26

A utiliser en cure de 40 jours en cas de:

- Incapacité d'adaptation, manque de flexibilité
- Attachement aux vieux schémas mentaux, manque d'ouverture d'esprit
- Refus de guérir, résistance à accepter un remède pour se soigner
- Attitude autodestructrice, dépendance
- Obstination

1 càs dans 1 litre d'eau à boire sur la journée

HA PIN SYLVESTRE BIO | HYD22 : 200 ml - 15 | HYD22500 : 500 ml - 24

A utiliser en cure de 40 jours en cas de:

- Susceptibilité face aux critiques, tout est pris au premier degré
- Faiblesse du système immunitaire énergétique; fréquentation de personnes dépressives et adoption du même état psychologique.
- Difficulté à mettre un terme à des relations qui ont évolué et ne nous apportent plus rien.
- Chakra du cœur bloqué.

1 càs dans 1 litre d'eau à boire sur la journée.

HA ROMARIN VERBENONE BIO | HYD06 : 200 ml - 15 | HYD06500 : 500 ml - 22

Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours.

Difficulté à mémoriser et manque de concentration - Manque de flexibilité mentale - Attitude pessimiste, critique, méfiance - Bouderie en cas de conflit - Sensation d'avoir constamment froid, même en été.

HA ROSE DE DAMAS BIO | HYD01 : 200 ml - 20 | HYD01500 : 500 ml - 35

Calme le stress, l'anxiété, les tensions nerveuses. Pour les personnes trop émotives, permet de lever certains blocages. Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours. Chagrin d'amour, deuil - Colère, irritation, agressivité - Personnes en fin de vie - Tourments psycho-émotionnels - Dépression - Bronchites chroniques liées à des frustrations émotionnelles - Perfectionnisme tous azimuts et absence de réelle satisfaction - Contestation chronique - Besoin constant d'une présence pour se rassurer, parents, guides,... - Manque de courage pour vivre sa spiritualité. - Égoïsme.

HA SAUGE OFFICINALE BIO | HYD12 : 200 ml - 15 | HYD12500 : 500 ml - 20

Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours. Boulimie sous l'effet du stress ; suivi et abandon successifs de régimes amincissants - Désir intense de sucreries avant la menstruation ; abdomen gonflé et mauvaise digestion - Difficulté à s'accepter et à accepter les autres - Occultation des souvenirs de l'enfance - Manque d'objectivité par rapport à soi-même, difficulté à se regarder en face - Attitude autodestructive - Manque de clarté spirituelle.. Pour les personnes qui manquent d'objectivité face à une problématique de poids, qui disent, sans agir réellement, qu'elles se nourrissent peu et qui se méprennent sur la réelle attention qu'elles portent à leur corps.

HA THYM VULGAIRE À LINALOL BIO (Thym doux) | HYD13 : 200 ml - 15 | HYD13500 : 500 ml - 20

Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours. Dispersion, instabilité - Manque de capacité de régénération - Conflit avec soi-même ou avec les autres - Difficulté à prendre des décisions - Crainte de l'avenir.

HA VERVEINE CITRONNÉE BIO | HYD14 : 200 ml - 15 | HYD14500 : 500 ml - 24

L'HA de verveine citronnée est un rééquilibrant majeur tant sur le plan mental qu'au niveau de l'organisme. Il agit sur le système nerveux en cas de mal-être, fatigue nerveuse, idées noires, déprime.

Il a une action calmante en cas de stress, anxiété, insomnie, ... Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours. Angoisses, peurs, fixations et litanies mentales - morosité, dépression nerveuse - lassitude -stagnation énergétique et mentale - jugement permanent avec difficulté à se remettre soi-même en question - manque de joie et d'enthousiasme - difficulté à accepter son destin - manque de foi et de confiance.

VOTRE CONSEILLÈRE